ڈالڈا کا دسترخوان

فہرست

ڈالڈا کا دسترخوان

باغبانی

ریستوران ریویو

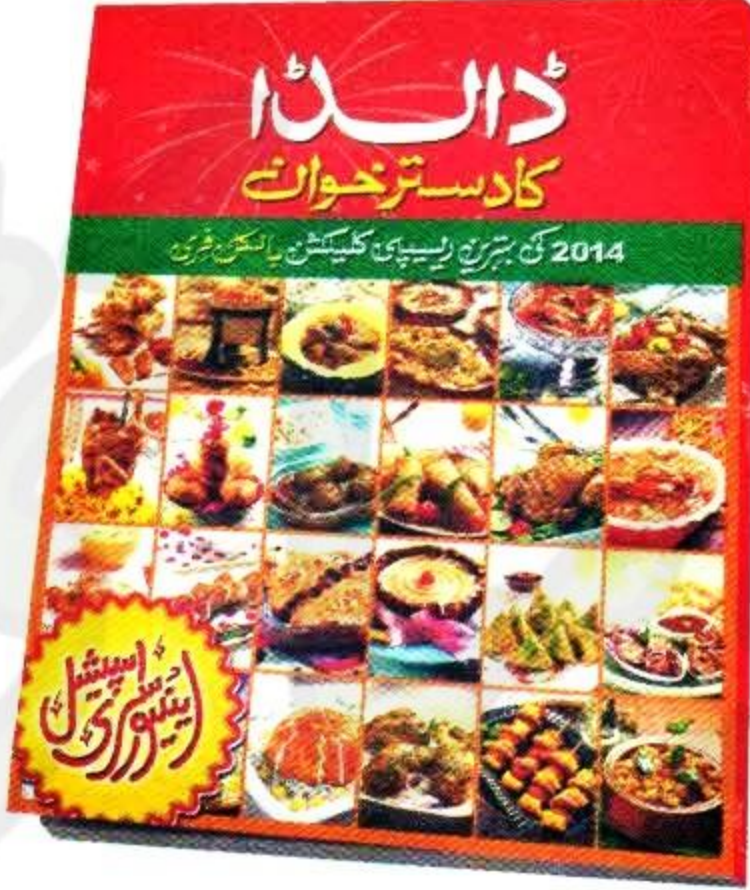
لائٹ \ کیمرہ \ ایکشن

مستقل سلسلے

ریسیپیز

اداریہ

قیمت 165 روپے شمارہ نمبر 49، مارچ 2015

سرورق اینیورسری اسپیشل

معزز قارئین!

السلام علیکم

جیسا کہ آپ سب جانتے ہیں کہ ہمارا ہر شمارہ کسی خاص تھیم کے تحت ترتیب دیا جاتا ہے، لیکن مارچ کے مہینے میں ہمیشہ ہماری ٹیم کو یہ مشکل پیش آتی ہے کہ اس تھیم کو کیا نام دیا جائے کیونکہ مارچ میں آپ کے 'ڈالڈا کا دسترخوان' کی اینیورسری منائی جاتی ہے۔ اسی وجہ سے ہم اپنے قارئین کی فرمائش پر اینیورسری کک بک کی شکل میں تراکیب کا کلیکشن آپ کی خدمت میں پیش کرتے ہیں۔

یوں تو یہ میگزین اب صرف کوکنگ میگزین نہیں رہا بلکہ فیملی لائف اسٹائل میگزین کے طور پر مانا جا رہا ہے اور اس کے پڑھنے والوں میں زیادہ تعداد خواتین کی ہے۔ 8 مارچ کو عالمی سطح پر خواتین کا دن تسلیم کیا گیا ہے لہٰذا ہم نے اس شمارے میں اس حوالے کو بھی مدنظر رکھا ہے۔

تو آیئے مزیدار تراکیب بناتے ہوئے ہر فن مولا اور اپنی اپنی فیلڈ میں کامیاب خواتین کو خراج تحسین پیش کریں اور ان کے کارناموں پر فخر کریں کیونکہ

'وجود زن سے ہے تصویر کائنات میں رنگ'

اس شمارے کو ترتیب دینے میں ہماری ٹیم کی شب و روز کی کاوشیں کس حد تک آپ کے معیار پر پوری اتریں یہ بتانا نہ بھولئے گا۔

ایڈیٹر
شاہین ملک

کری ایٹو اینڈ پروڈکشن مینیجر
عمران فاروق

ایڈورٹائزنگ مینیجر
منور شریف
0323-2395990

ڈسٹری بیوشن مینیجر
شیخ مشتاق احمد
0300-2275193

پبلشر
ڈالڈا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ

خط و کتابت کا پتہ:
REVELATION INC.
210، 2nd فلور، کلفٹن سینٹر، خیابان رومی،
بلاک نمبر 5، کلفٹن، کراچی (75600)
ای۔میل : dkd@revelationinc.co
فون نمبر : 021-35304425-6
فیکس : 021-35304427

آپ کی رائے

ڈالڈا کا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈوائزری کا اپنے قارئین سے رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

نیا نیا سا شمارہ لگا

جنوری کے بعد آپ نے فروری میں بھی ہمیں خوبصورت ٹریٹ دی۔ سرورق پر رنگا رنگ بہار کا پہلو چونکا دینے کے لئے کافی تھا۔ مضامین کا انتخاب بھی ٹھیک ٹھاک تھا۔ جشن بہاراں سے متعلق مضامین خوب تھے۔ ہمیں فریحہ پرویز کے انٹرویو نے بہت متاثر کیا۔ جشن بہاراں کی سوغاتیں بہت دلچسپ تھیں۔ کھانے صحت کے خزانے میں صفحات تبدیلی کے ساتھ بہت اچھے لگ رہے ہیں۔ آپ نے ناریل، زیتون، گھیکوار اور مصالحوں پر خاصے معلوماتی مضامین شائع کئے ہیں۔ یاسمین خان... حیدرآباد

پہچاننا مشکل تھا مگر پہچانا گیا

سرورق سے یہ کوئی اور سا جریدہ لگا مگر پلٹ کے دیکھا تو اپنا ہی ڈالڈا تھا۔ کیا غضب کے رنگ سجائے ہیں سرورق پر۔ فریحہ پرویز، ڈرماٹولوجسٹ ناجیہ اشرف، 20 منٹ کا سن باتھ، فریج کی عمر، فرش کا انتخاب اور دل آویز چوٹیاں بہت زبردست مضامین تھے۔ توقع ہے کہ آئندہ بھی ایسے ہی معلوماتی مضامین ڈالڈا کا دسترخوان کی زینت بنیں گے۔ روحی طلعت... کوٹری

اسپائسی چیز کیک بھلا لگا

آپ نے کھانوں کی تراکیب کے صفحات میں تبدیلی کر کے ایک خوبصورت تجربہ کیا ہے۔ اس ضمن میں اسپائسی چیز کیک کا حوالہ دیتی چلوں کہ اسے بنانا مشکل لگا جب بنا لیا تو چند سیکنڈ میں دوسرے کی فرمائش بھی ہوگئی۔ میں سمجھتی ہوں کہ میں نے ڈالڈا کا دسترخوان کو اچھی طرح پڑھا اور Follow کیا جب ہی تو کیک اچھا بن گیا۔ شائستہ گلزار... رحیم یار خان

ہیش براؤن پوٹیٹو ایک نئی ترکیب

کم از کم ہمارے لئے تو یہ ایک نئی چیز تھی جسے اسنیکس اور بچوں کے لنچ بکس کے لئے بنایا جاسکتا ہے۔ سرکے والی کریمی فش کا پلیٹر بہت دلکش ہے۔ اسی طرح ہمارے بچوں کو وافلز فرائیڈ چکن کی تصویر بہت بھائی۔ اس بار ویک اینڈ پر اسے بناؤں گی۔ باقی رسالہ بہترین ہے۔ آمنہ سعود... ٹنڈو جام

کوکنگ اور گھرداری کے ٹپس اچھے ہیں

گذشتہ ماہ میرا خط شاید تاخیر سے ملا ہو اسی لئے فون پر اپنی رائے لکھوا رہی ہوں مجھے فریکلز اور کمروں میں سیلن کی ہیک سے متعلق ٹوٹکے بہت اچھے لگے۔ گھرداری کے مضامین میں فریج کی عمر بڑھانے سے متعلق ہدایات بہت کارآمد رہیں۔ ریسیپیز میں تل والا کڑاہی گوشت اچھا لگ رہا ہے۔ حلیمہ یوسف... دادو

بہار آئی کہ ڈالڈا آیا

جشن بہاراں کے دلکش اور معلوماتی مضامین کا احاطہ کرتے ہوئے ڈالڈا کا دسترخوان کی بدلی ہوئی شکل ہوا کے تازہ جھونکے کی مانند لگی۔ ریسیپیز اور مضامین کا توازن بہت خوبصورت ہے۔ مصالحے بھی جڑی بوٹیاں بھی، زیتون، ناریل اور گھیکوار اچھے لگے۔ دلچسپ مضامین میں بیٹھنا منع ہے، ٹشو رول کرافٹ، سوشل نیٹ ورک ویب سائٹس اور بوگن ویلیا اچھے مضامین ہیں۔ شازیہ عزیز... سکھر

ریستوران ریویو اچھا لگا

لاہور کا ریستوران آرامش کچن اپنے انداز کی خوبصورت جگہ ہوگی۔ آپ کے لکھنے کا انداز بھی جداگانہ ہے۔ روبینہ لیاقت... روہڑی

شیف مصطفیٰ کی باتیں لاجواب تھیں

ایک زمانہ ہوا ہم بھی کراچی کے باسی تھے کبھی رنگون والا میں شیف مصطفیٰ نے ہمیں آلمنڈ کیک بنانا سکھایا تھا آپ نے اک طویل عرصے بعد ہمیں ہمارے ٹیچر سے ملوا دیا۔ شکریہ ڈالڈا! میں یہ شمارہ جب تک ممکن ہوا محفوظ رکھوں گی۔ ریسیپیز میں سبزی کوفتہ تہاری اچھی ڈش لگ رہی ہے۔ سندھی کڑھی بھی خوب ہے۔ صائمہ شیخ... میانوالی

ڈالڈا ایڈوائزری کے ٹوٹکے توجہ طلب ہیں

ایک شاندار ٹپ جس کا مدتوں سے مجھے انتظار تھا کہ اگر کریم موجود نہ ہو تو کافی پاؤڈر کو کیسے پھینٹا جائے آپ نے مجھے ایک بڑی الجھن سے نجات دلا دی۔ پیٹرولیم جیلی کو تو میں نے اکثر سردیوں کے موسم میں دروازوں سے آنے والی آوازوں کو ختم کرنے کے لئے استعمال کیا ہے واللہ جواب نہیں آپ کے ٹوٹکوں کا۔ نجمہ منظور... ملتان

افسانہ اور غزلیں اچھی لگیں

کتب کے تعارفی سلسلے میں شام شعر یاراں اور جیسا میں نے دیکھا پر

تبصرہ پسند آیا۔ جیلانی بانو کا افسانہ یہ کون ہنسا اور ڈاکٹر نزہت عباسی کی غزل بہت خوبصورت تھی۔ رسالہ تو پورا ہی لاجواب ہے۔
اللہ کرے زور قلم اور زیادہ! ظمیٰ ناہید... مظفر گڑھ

نئے پیٹرن کو خوش آمدید

جشنِ بہاراں یعنی فروری 2015 کے شمارے میں کی گئی تبدیلیاں نگاہوں کو اچھی لگ رہی ہیں۔ ایک فوڈ میگزین میں کن کن مضامین اور موضوعات کا احاطہ کرنا چاہئے آپ کی ٹیم خوب جانتی ہے۔ آئندہ بھی کوشش کیجئے کہ ایسے ہی دلچسپ انداز سے رسالے کو سجایا سنوارا جائے۔ رخ زیبا، گھرداری، کھانے صحت کے خزانے اور ریسیپیز بہت جاندار اور دلچسپ سلسلے ہیں۔ کیا یہ نیا پیٹرن آئندہ بھی دیکھنے کو ملے گا۔ علیزہ ہاشم... فیصل آباد

شیف اور ڈاکٹر کے انٹرویوز پسند آئے

شیف مصطفیٰ کو ہم نے ڈالڈا کا دسترخوان کے پلیٹ فارم ہی سے جانا مگر ان کی باتیں خوبصورت تھیں۔ ڈاکٹر ناجیہ کا انٹرویو اچھا لگا۔ معلوماتی تھا اور نوجوان بچوں کے چہروں اور جلدی مسائل پر انہوں نے دلچسپ معلومات مہیا کی۔ ایسے انٹرویوز کم کم شائع ہوتے ہیں مگر جب بھی ہوتے ہیں پڑھ کر علم میں اضافہ ہوتا ہے۔ آئندہ بھی یہ سلسلہ جاری رکھئے گا۔ شمع پرویز... لاہور

"ضروری بات"

ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء مشورے اور کونٹیسٹ کے لئے تراکیب اور ٹپس کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کے تہہ دل سے مشکور ہیں۔ (ادارہ)

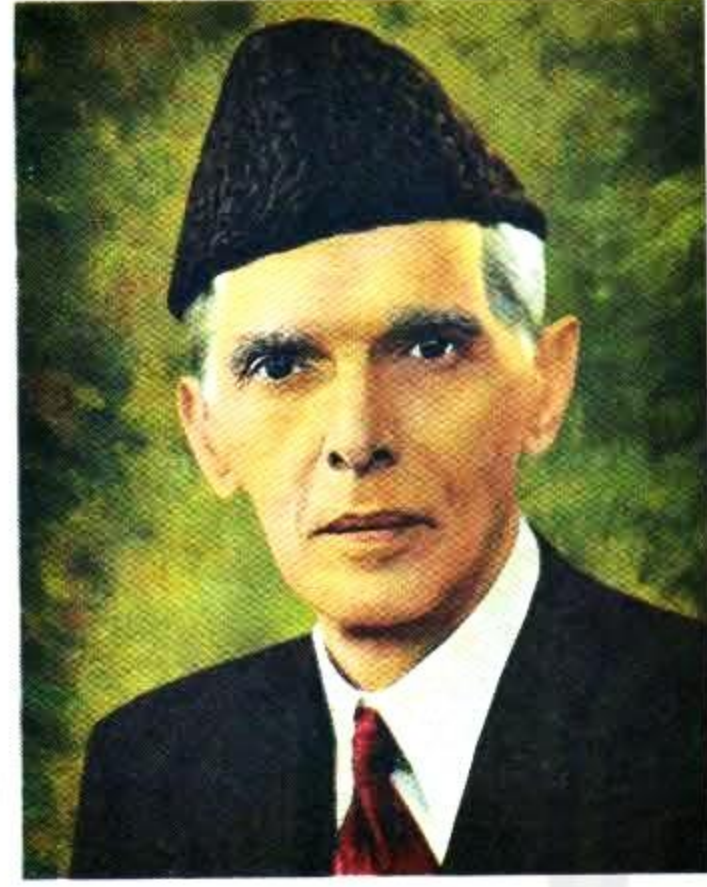
23 مارچ

یوم قرارداد پاکستان

ہمارا تاریخی نشان خیر... مینار پاکستان

شروع میں مینار دفاعی ضرورت کے لئے بنتے تھے۔ پھر ان کی حیثیت علامتی ہوگئی۔ اس کے بعد یہ دین کے ستون پر نشان خیر کے طور پر بنائے جانے لگے۔ ہمارا مینار پاکستان بھی نظریاتی دفاع کی ضرورت، تحریک آزادی کی علامت، دین کی سرفرازی کا گہوارہ اور ہماری تاریخ کا نشان خیر ہے۔ مینار پاکستان آج بھی جاہ و حشمت کی علامت بنے دھرتی پر موجود ہے۔ مینار پاکستان ایک قومی یادگار ہے جسے عین اسی جگہ تعمیر کیا گیا ہے جہاں 23 مارچ 1940ء میں قائداعظم محمد علی جناح کی صدارت میں منعقدہ آل انڈیا مسلم لیگ کے اجلاس میں تاریخی قرارداد پاکستان منظور ہوئی۔ اسے یادگار پاکستان بھی کہا جاتا ہے۔ اسی جگہ کو اس وقت منٹو پارک کہتے تھے جو کہ سلطنت برطانیہ کا حصہ تھی۔ مینار پاکستان 18 ایکڑ رقبے پر محیط ہے، مینار کی بلندی 196 فٹ اور مینار کے اوپر جانے کے لئے 324 سیڑھیاں ہیں جبکہ اس کے علاوہ یہاں پر جدید لفٹ بھی نصب کی گئی ہے۔ مینار پاکستان کی پہلی سیڑھی پر قرارداد پاکستان کی تاریخ 23 مارچ 1940ء لکھی ہوئی ہے۔ مینار پاکستان کی دوسری اور تیسری منزل کے درمیان فاصلہ بہت زیادہ ہے۔ مینار کا نچلا حصہ پھول کی پتیوں سے مشابہت رکھتا ہے اس کی سنگ مرمر کی دیواروں پر قرآنی آیات، محمد علی جناح اور علامہ اقبال کے اقوال اور مسلمانوں کی آزادی کی مختصر تاریخ کندہ ہے۔ اس کے علاوہ قرارداد پاکستان کا مکمل متن بھی اردو اور بنگالی دونوں زبانوں میں اس کی دیواروں پر کندہ کیا گیا ہے۔ مینار پاکستان کے احاطے میں پاکستان کے قومی ترانے کے خالق حفیظ جالندھری کا مزار بھی ہے۔ مینار کے اطراف خوبصورت سبزہ زار، فوارے، راہداریاں اور ایک جھیل بھی موجود ہے۔ بہرحال اس پرشکوہ عمارت کا کہیں کوئی ثانی نہیں ملتا۔ ہم اس مینار کی سرفرازی کی قیمت ادا نہیں کر سکتے۔ آزادی اور علیحدہ وطن کے لئے ہماری دعائیں صرف سات سال کی قلیل مدت میں قبول ہوئی تھیں مگر کچھ اور دعائیں جو ہم نے مانگی تھیں ان پر تو دہائیاں بیت گئیں۔ ان دعاؤں میں سرفہرست دعائے کشمیر ہے جس کے لئے اٹھے ہوئے دو ہاتھوں میں سے ایک ہاتھ انجانی سی لڑائی لڑ رہا ہے۔ آج وطن عزیز دہشت گردی کی لپیٹ میں ہے، یوم قرارداد پاکستان کے اس تاریخی حیثیت والے روز دعا کیجئے کہ ہماری صفوں میں اتحاد رہے۔ ہم فرقہ پرستی اور انتہاء پسندی کے عفریت سے نکلنے میں کامیاب ہوں۔ ہمارے بچے ہمارے کل کی امیدیں مستقبل کے رہنما، ہماری معصوم اولادیں اس وطن کو پھلتا پھولتا دیکھیں کہ پاکستان ہم سب کی ماں ہے، فخر ہے اور جائے امان ہے، اللہ تبارک وتعالیٰ اس کی ہر آن حفاظت کرے (آمین)

بانی پاکستان قائداعظم کے محبوب ہل اسٹیشنز

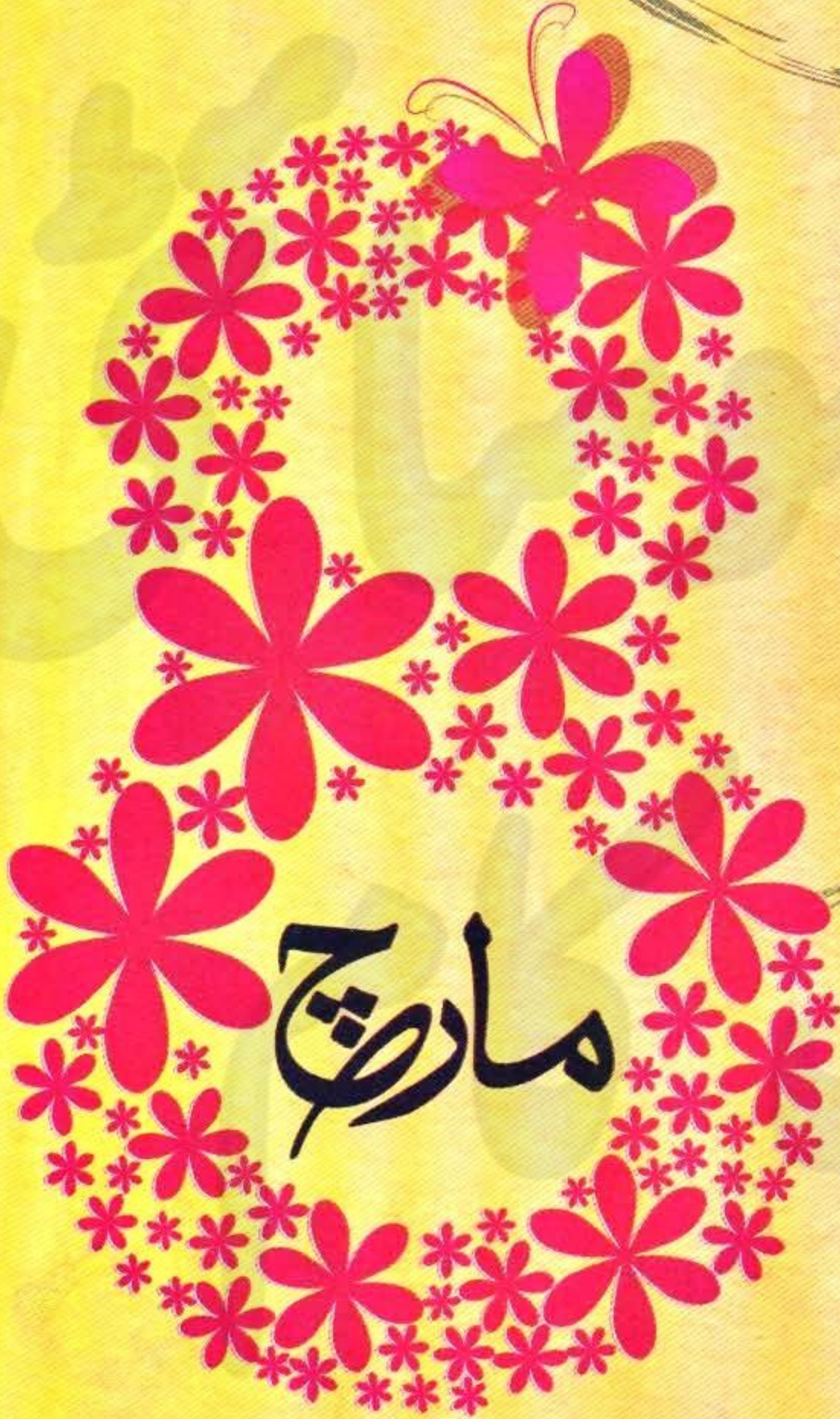
23 مارچ یوم قرارداد پاکستان جب جب آتا ہے امید کی ایک شمع روشن ہوجاتی ہے۔ جس آزاد مملکت کا خواب دیکھا گیا تھا اور جے
آرزوؤں کا مسکن بنایا گیا وہ لاکھوں مسلمانوں کی قربانیوں کے بعد وجود میں آیا۔ قائداعظم اور پاکستان ایک تصویر کے دو رخ ہیں
لڑی میں پروئے ہوئے دو موتی ہیں۔ قائد کو ہم بطور مدبر، ماہر قانون اور سیاستدان کی حیثیت سے جانتے ہیں لیکن ہم میں سے
سے قارئین قائداعظم کے حس لطیف اور تفریحی سرگرمیوں سے ناواقف ہیں آیئے ڈالڈا کا دسترخوان کے ان صفحات کی مدد سے
کے پسندیدہ تفریحی مقامات کی سیر ہم سب بھی مل جل کر کریں۔

قائداعظم کو پہاڑی مقام پسند تھے خواہ وہ لندن کے ہوں، بمبئی، بھوپال، سری نگر، شملہ، مری، کوئٹہ یا زیارت کے وہ ان سب جگہوں پر جاتے اور تصاویر بنواتے تھے۔
ممبئی کے مالابار ہل کا علاقہ شہر سے ہٹ کر ایک اونچے پلیٹ فارم پر واقع ہے۔ یہاں کی بارش دیکھنے سے تعلق رکھتی ہے۔ ناریل اور پام کے درختوں پر جھومتے ہوئے پتے ایسا لگتا ہے جیسے تالیاں بجا رہے ہوں۔ لوگ چھتریاں تانے ادھر ادھر بھاگنے لگتے ہیں۔ چنے اور بھیل پوری بیچنے والے اپنی چلتی پھرتی دکانیں گھسیٹتے ہوئے آگے بڑھتے ہیں۔
قائداعظم کی ذاتی رہائش گاہ ماؤنٹ پلیزنٹ روڈ پر تھی۔ آج وہاں گہرے سناٹوں کا راج ہے۔ کراچی بھی ان کی پسندیدہ جگہ تھی یہیں وہ پیدا ہوئے اور ممبئی کی طرح یہاں بھی انہیں ساحلی علاقہ پسند تھا۔ ممبئی میں انہوں نے وکالت شروع کی تھی اور پھر اس حسین ملک پاکستان کو دنیا کے نقشے پر لانے کی خاطر انہوں نے اپنا سب کچھ قربان کردیا۔ قائداعظم کی بصیرت ہی کے طفیل ہمیں یہ وطن ملا جس میں پہاڑ، دریا، گلستان، ریگستان، تاریخی عمارات، قلعے، مساجد اور دریا کے ساتھ ساتھ چاروں موسموں کے پھل اور سبزیاں یہ سب نعمتیں میسر آئیں۔
سوات، کاغان، مری اور زیارت جیسے ہل اسٹیشنز قائداعظم کو بہت بھاتے تھے۔
زیارت سطح سمندر سے 8 ہزار فٹ کی بلندی پر واقع ہے اس لئے موسم گرما میں بھی یہ پرفضا مقام ہروقت سرد رہتا ہے۔ سالہا سال سے صنوبر کے سیکڑوں درخت یہاں تعظیم کے لئے خاموش ایستادہ ہیں کہ یہاں 20 ویں صدی کے عظیم رہنما کے سانسوں کی مہک رچی بسی ہے۔
تقسیم ہند سے قبل متحدہ پنجاب کے امراء و رؤسا کے لئے شملہ اور مری پسندیدہ تفریحی جگہیں تھیں۔ یہاں کی آب و ہوا برطانیہ جیسی تھی۔ شملہ میں بھی آپ کو ملکہ کوہسار مری سے مشابہت رکھنے والی مال روڈ اور اونچی نیچی راہیں ملتی ہیں۔
چندی گڑھ سے بس کے ذریعے کالکا اسٹیشن چلئے اور یہاں سے شملہ دیکھئے جہاں ہندوستان کی چند بہت خوبصورت فلمیں پکچرائز ہوئیں ان میں ویر زارا اور کشمیر کی کلی وغیرہ تو ہمیں بھی یاد ہیں۔ برصغیر کے اس جنت ارضی کو دور سے دیکھنے کا لطف لینا ہو تو فلمیں دیکھئے ورنہ جیتی جاگتی سرزمین سیاحوں کو خوش آمدید کہتی ہے۔
تقسیم ہند کے موقع پر شملہ کانفرنس تاریخ کے ایک اہم باب کے طور پر یاد رکھی جائے گی۔ کے ایچ خورشید کی تصنیف ''قائداعظم کی یادیں'' میں یہ رقم ہے کہ مسٹر جناح سیسل ہوٹل کے سوئٹ نمبر A12 میں ٹھہرے ہوئے تھے۔ یہ ان کا مخصوص کمرہ تھا۔ وہ جب بھی شملہ آتے یہیں قیام کرتے۔ اس ہوٹل میں ہندوستان کے امیر کبیر لوگوں کے علاوہ راجے مہاراجے، وائسرائے اور مجلس قانون ساز کے اراکین ٹھہرا کرتے تھے۔ شملہ کانفرنس کے ایام میں لی گئی
تصاویر میں آپ نے تہرا سرمئی رنگ کا سوٹ اور ہیٹ پہنا ہوا
سر شفاعت علی خان کی ہمشیرہ مسٹر جناح کو اپنے گھر سے کھانا بھجوایا کرتی۔
سری نگر میں وہ گپکار پہاڑوں کی وادی میں شہر سے دور کوشک نامی بنگلے
ٹھہرے جہاں سے ڈل جھیل کا حسین نظارہ کیا جاسکتا ہے۔ آپ سیر کے
گلمرگ اور پہلگام جاتے تھے جہاں اکثر گھوڑے پر سواری کیا کرتے تھے۔
آپ کے آخری ایام بھی زیارت جیسے پرفضا مقام پر گزرے۔ ان کے اپنے الفاظ
''مجھے زیارت بہت پسند ہے۔ اسے ایک خوبصورت شہر بنایا جاسکتا ہے جس میں
ہوٹل بنگلے اور باغیچے ہوں۔ میں اس طرح کے خواب دیکھتا ہوں شائد پاکستان بھی
ایسا ہی خواب تھا۔ ممکن ہے زیارت سے متعلق بھی یہ خواب پورا ہوجائے (انشاءاللہ)

ڈالڈا سن فلاور آئل

ڈالڈا معیار کی علامت، صارفین کے لئے جدید سائنسی تحقیقات کی روشنی میں وقت اور صحت کی بدلتی ہوئی ضروریات سے ہم آہنگ اعلیٰ ترین معیار کی حامل مصنوعات کی تیاری اور باسہولت فراہمی کے حوالے سے نسل در نسل ماؤں کا پسندیدہ برانڈ رہا ہے۔ ہماری زندگی میں ڈالڈا کی اہمیت یہیں تک محدود نہیں ہے بلکہ حفظانِ صحت، غذا اور غذائیت اور امورِ خانہ داری جیسے اہم موضوعات پر معلومات کی فراہمی کے لئے ڈالڈا کا دسترخوان پسندیدہ جریدہ شمار کیا جاتا ہے۔ اس میں انواع واقسام کے جدید اور روایتی کھانوں کی تراکیب، معلوماتی مضامین، آسان اور کامیاب گھرداری کی تربیت کے ضمن میں مفید ٹپس، معروف سلسلے ہیں۔ اسی طرح کلاسیکی ادب، ممتاز شعراء کا منتخب کلام، سیروسیاحت، شہرنامے اور انٹرویوز اسے مکمل فیملی میگزین بناتے ہیں۔ گھر کے تمام افراد کی دلچسپی کا محور یہ ماہنامہ بڑی تعداد میں ہر عمر اور شعبہ زندگی سے تعلق رکھنے والی خواتین میں بھی مقبول ہے۔ قارئین کی بڑی تعداد معلومات کے حصول، بہتر طرزِ زندگی کے اصول اور مزیدار ملکی اور غیر ملکی کھانوں کی تراکیب سے مستفید ہوتی ہے۔ ممتا بھرے ان پرخلوص سلسلوں میں ڈالڈا سن فلاور صحت اور لذت کی دنیا میں صبح کی تازگی اور روشنی کی دلکش کرن کی مانند ہے جس نے گھر کے ہر فرد کی زندگی میں صحت کے انمول اجالے بکھیر دیئے ہیں۔ اس میں موجود ضروری فیٹی ایسڈز جنہیں اومیگا فیٹس بھی کہا جاتا ہے صحت کے لئے ناگزیر ہیں۔ اومیگا-3 اور اومیگا-6 صحت کی حفاظت اور جسمانی نشوونما میں موثر کردار ادا کرتے ہیں لہٰذا ان کے حصول کے لئے ہماری روزمرہ خوراک میں ایسے غذائی اجزاء شامل ہونا ضروری ہیں جو کہ دن بھر کے کھانوں کا حصہ ہو۔ یہ دماغی نشوونما اور کارکردگی، امراضِ قلب سے بچاؤ، ڈپریشن اور جوڑوں کی تکالیف جیسی کیفیات سے تحفظ کے لئے موثر ہیں۔ ان کے ہمراہ اضافی وٹامن-A، D اور E قبل از وقت سن رسیدگی، بلند فشارِ خون، کینسر کی کئی اقسام جیسے مہلک مسائل سے حفاظت فراہم کرنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں ساتھ ہی آنکھوں کی صحت اور بینائی کے لئے مفید ہیں۔

بہتر صحت کے حصول میں سرگرداں بیشتر افراد وزن کم کرنے کی کوشش میں مصروف نظر آتے ہیں لیکن اکثر خاطرخواہ نتائج حاصل کرنے میں ناکام رہتے ہیں۔ اس صورتحال کی دیگر وجوہات کے علاوہ بڑی وجہ ذاتی معلومات یا گھر والوں اور دوست احباب کے مشوروں پر مبنی ایسا ڈائیٹ پلان بھی ہوسکتا ہے جو کہ جسم کو ضروری غذائیت کی فراہمی کے راستے میں حائل ہوجائے۔ اس قسم کے ڈائیٹ پلانز پر عمل کرنے والے افراد وزن کم کرنے میں کامیابی حاصل کر بھی لیں تو دوسری جانب ضروری غذائیت کی کمی ان کی صحت، کارکردگی اور حتیٰ کہ مزاج پر بھی انتہائی منفی اثرات مرتب کرنے کا موجب ہوسکتی ہے یا پھر غالب امکان ہے کہ ایک دن ایسا بھی آئے کہ جب بہتر صحت کے حصول کو بالائے طاق رکھ دیا جائے اور معیار اور مقدار کو نظرانداز کرتے ہوئے جو چاہیں جب اور جتنا چاہیں کھائیں کی ڈگر اختیار کر لی جائے۔ لہٰذا متوازن خوراک اور متحرک طرزِ زندگی کے اصول کو اپنانا دانشمندی ہے ساتھ ہی خوردونوش میں استعمال ہونے والے تمام اجزاء کا خالص اور معیاری ہونا اولین شرط ہے۔

ڈالڈا سن فلاور آئل ڈالڈا کی انٹرنیشنل ٹیکنالوجی، برسہا برس پر محیط مہارت اور جدید لوابز ورب ٹیکنالوجی کی بدولت کھانوں میں کم جذب ہوتا ہے اور جسم میں فیٹس جمع ہونے کے عمل کو کنٹرول کرتا ہے میں تیار کئے گئے کھانے غیر ضروری چکنائی سے پاک ہوتے ہیں اب ہم پسندیدہ روایتی کھانوں کا انتخاب کریں یا دیس دیس کے کھانوں سے دستر سجائیں ڈالڈا سن فلاور آئل اور ہیلتھ شیلڈ کا تحفظ گھر بھر کی صحت کے ہے۔ آئیے ایسی زندگی میں قدم رکھیں جہاں بے شمار خوشیاں ہماری منتظر

عالمی یومِ خواتین
وجودِ زن سے ہے تصویرِ کائنات میں رنگ۔۔۔
قادرِ مطلق نے اس حسین کائنات میں دلکشی کے انمول رنگ بھرنے کے لئے جس ہستی کا انتخاب کیا وہ عورت ہے۔
وہ معتبر ہستی جو اپنی ذات سے منسلک ہر رشتے کی عظمت کی سند ہے۔
ماں کے روپ میں شفقت
بہن کے روپ میں محبت
بیٹی کے روپ میں رحمت
اور
بیوی کے روپ میں خدمت واطاعت
یہی نہیں بلکہ عورت کی زندگی کا ہر دور اور ہر روپ ایثار وقربانی، صبر ووفا اور خدمت ومحبت کے لازوال جذبوں سے سرشار ہے۔ گھر کو گھرانہ بنانے اور بچوں کی دل وجان سے تربیت کر کے ان کو معاشرے کا ذمہ دار فرد بنانے کا سہرا عورت ہی کے سر ہے۔
8 مارچ
تو آیئے 8 مارچ 2015 کو عالمی یومِ خواتین کے موقع پر عورت کے ہر روپ اور بے مثال خدمات کو خراجِ تحسین پیش کریں۔
International Women's Day
یومِ خواتین پر ڈالڈا کا پیام، تمام خواتین کو سلام
"عالمی یومِ خواتین" مبارک
Dalda
LOWE & RAUF

یوم خواتین...

صنفی مساوات کا عالمی دن

پاکستانی معاشرہ بھی مردوں کا معاشرہ کہا جاتا ہے۔ یوں تو دنیا بھر میں صنف کی بنیاد پر عورتوں کے ساتھ متعصبانہ سلوک روا رکھا جاتا ہے لیکن پاکستان میں طبقہ زیریں میں یہ رویہ وبا کی صورت میں موجود ہے۔ مرد حکمرانوں کی طرح عورتوں کو اپنا پابند کرتے ہیں ان کے فیصلوں سے نظام چلتے ہیں خواہ وہ تجارتی و کاروباری امور ہوں یا گھریلو وہی بااختیار کہلاتے ہیں۔ یہ بھی حقیقت ہے کہ صنفی امتیاز ختم کئے بغیر کوئی قوم ترقی نہیں کرسکتی۔ عورت بھی خواہ دنیا کے کسی بھی خطے سے تعلق رکھتی ہو معاشی بقاء اور جذباتی آسودگی چاہتی ہے۔ وہ غیر محفوظ بھی ہے اور قابل رحم بھی۔ تاہم ہر شعبے میں استحصال اور حق تلفی کا شکار ہوتی ہے۔ پاکستان میں تو پارلیمنٹ میں پہنچنے والی خواتین بھی پارٹیوں کے فیصلوں اور مافیا کے ضابطوں کا شکار ہوئی ہیں مگر یہ بھی امید کا دامن ہاتھ سے نہیں چھوڑ سکیں۔

8 مارچ کا تاریخی پس منظر

امریکہ کے شہر نیویارک میں ملازمت پیشہ خواتین نے پہلی بار بڑی تعداد میں جلوس نکالا۔ وہ اپنی تنخواہوں سے مطمئن نہیں تھیں اس جلوس کو حکومتی مشینری نے گھڑ سوار دستوں سے کچل کر رکھ دیا۔ کئی سو خواتین نے اپنی جان سے ہاتھ دھوئے' زخموں کے وار سہے مگر تحریک کی داغ بیل نسائی شعور کے ادراک کی وجہ سے تاریخ کے ورقوں پر کندہ ہوگئی۔ آج بھی دنیا بھر کی ترقی پسند' خوشحال' محنت کش اور غریب ہر طرح کی خواتین اس Cause کو آگے بڑھانے کے لئے ریلیاں نکالتی ہیں، سیمینار، مذاکروں، ڈراموں اور دیگر فنون کی مدد سے عزت نفس اور اعتماد کے لئے لڑی جانے والی جنگ کی منظر کشی کرتی ہیں۔

• **تو نشان عزم عالیشان**

پاکستان کے شہر فیصل آباد سے تعلق رکھنے والی **ربیعہ فریدی** کو اقوام متحدہ کی جانب سے Youth Courage Awards 2014 سے نوازا گیا۔ اس کے ساتھ ہی انہیں Globel Youth Ambassador for Education نامزد کیا گیا۔ انہوں نے اقوام متحدہ کے Forum پر پاکستانی خواتین کے شاندار کردار کو سراہا۔ ان کا کہنا تھا کہ پاکستانی خواتین اپنی بہتری اور ترقی کے لئے کئی محاذوں پر جنگ لڑ رہی ہیں۔

• **ملیحہ لودھی** معروف پاکستانی سفارتکار اور پاکستانی ہائی کمشنر رہی ہیں اور امریکہ میں سفارتی امور نبھانے کے بعد انہیں اقوام متحدہ میں پاکستان کی مستقل مندوب تعینات کیا گیا۔

• **عاصمہ جہانگیر** ہر صنف کے انسانی حقوق کے لئے آواز بلند کرتی چلی آئی ہیں۔ حال ہی میں سویڈن کی حکومت نے انہیں Right livelyhood Award دیا۔

• پاکستان کی حالیہ حکمراں جماعت (ن) لیگ کی ماروی میمن نے عورتوں پر ہونے والے گھریلو تشدد پر سول سوسائٹی' این جی اوز اور حقوق نسواں کی تنظیموں کے ساتھ مل کر اسمبلیوں میں پاس ہونے والے قوانین پر عملدرآمد کرایا۔

• **حسینہ سید** پشاور میں 150 مرد پراسیکیوٹرز میں سے واحد خاتون وکیل استغاثہ ہیں۔ آپ نے ڈالڈا کا دسترخوان سے ہونے والی ایک گفتگو میں معاشرے کے روایتی تصور کے برعکس ایک عام خاتون کے تعمیری مقاصد کی تکمیل کے لئے جدوجہد کو کامیابی سے ہمکنار ہونے کی خواہش کا اظہار کیا۔ حسینہ نے ایک قدامت پسند گھرانے کی روایات کے خلاف قانون کی پڑھائی کرنے کا ارادہ ظاہر کیا تو سب سے پہلے گھر والوں کی مخالفت کا سامنا کرنا پڑا لیکن انہیں اپنے روشن خیال بھائی کی حمایت کی وجہ سے اپنے والد سے ڈگری تک پڑھائی جاری رکھنے کی اجازت مل گئی۔ پولیس اور پراسیکیوشن کے شعبوں میں پڑھی لکھی عورتوں کا تناسب بہت ہی کم ہے البتہ معاشرے میں دھیرے دھیرے ان کی موجودگی کو قبول کیا جارہا ہے۔ حسینہ اپنے خاندان کی پہلی لڑکی ہیں جنہوں نے تعلیم حاصل کی ہے۔

• **طاہرہ یعسوب** کو گلگت بلتستان کی پہلی خاتون پولیس سپرنٹنڈنٹ کی ذمہ داریاں سونپی گئیں۔ ٹریفک پولیس آفیسر کی حیثیت سے طاہرہ نے کئی خواتین ڈرائیورز کو ڈرائیونگ کی بنیادی تربیت دی ہے۔ آپ پاکستان اور اقوام متحدہ کے Peace Keeping Mission میں دوبار حصہ بھی لے چکی ہیں۔

• **ماریہ طورپکی وزیر** اس وقت پاکستان کی نمبر ایک اسکواش کی کھلاڑی ہیں۔ جنوبی کوریا میں منعقد ہونے والی ایشین گیمز میں پاکستانی دستے میں شامل طورپکی وزیر نے بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کیا۔ آپ کا کہنا ہے کہ میں نے ابتداء میں لڑکوں کی طرح کے لباس اور حلیے کے ساتھ ویٹ لفٹنگ کی اور اپنی عمر کے لڑکوں کو متعدد ٹورنامنٹس میں شکست دی تاہم بعد میں والد کے کہنے پر اسکواش کھیلی۔ پاکستان آہستہ آہستہ تبدیل ہورہا ہے۔ ایسے لوگ ہمیشہ ہوتے ہیں جو منطق سے بات کرتے اور ہم منطق کو رد کرنے والوں کے درمیان رہ کر اپنی شناخت قائم کررہے ہیں۔

ان تمام عورتوں اور بچیوں کی زندگی میں بے یقینی اور ناکامی کا خوف باقی نہیں رہا ہے۔ نئی دنیا کی وسعتیں بانہیں پھیلائے اپنی آغوش میں سمیٹ لینے کو ہمک رہی ہیں۔

آج کا پاکستان ملالہ کا پاکستان ہے

سوات کی ایک ایسی نوعمر بچی جسے شدت پسندوں نے گولیوں کا نشانہ بنایا اور چاہا کہ وہ لڑکیوں کی تعلیم کے حق میں آواز نہ بلند کرے لیکن شاید یہی وقت تھا جب خدا نے ملالہ کی صورت میں دنیا کو پاکستان کا روشن چہرہ دکھایا۔ 2014ء میں ملالہ کو امن کا نوبل انعام دیا گیا۔

باعث فخر ہیں ہماری خواتین

ہماری خواتین خاندانی اور گھریلو معاملات کے ساتھ ساتھ ریاست اور مملکت کے نظم و نسق میں برابر کا حصہ طلب کر رہی ہے یعنی ایسی سلطنت جس پر مرد ہزار ہا برس سے بلا شرکت غیرے حکومت کر رہے تھے اب ان کے ہاتھ سے نکل رہی ہے۔ برصغیر کی عورتوں نے سائنس، ٹیکنالوجی، فنون لطیفہ، ادب اور دیگر تخلیقی ہنر مندیوں میں خود کو منوالیا ہے۔ تاہم یہ جدوجہد ہنوز جاری ہے۔

عائشہ فاروق

پہلی پاکستانی خاتون ہیں جنہوں نے فائٹر پائلٹ کے شعبے کو چنا اور نمایاں کارکردگی کے ساتھ پاکستان ایئر فورس میں خدمات انجام دے رہی ہیں۔ 26 سالہ عائشہ کا تعلق مغربی پنجاب کے شہر بہاولپور سے ہے۔

نومیرہ سلیم

آپ پہلی خلاباز پاکستانی خاتون ہیں۔ 2006ء میں خلائی سفر کرنے کے اعزاز کے ساتھ ساتھ آپ شعبہ تدریس سے بھی وابستہ رہی ہیں۔

سمین شاہد

پبلک ایڈمنسٹریشن میں اعلیٰ نمبر لینے پر سمین شاہد کو ہارورڈ یونیورسٹی نے 2009ء میں OFID اسکالرشپ سے نوازا تھا۔

شازیہ سکندر

لاہور کے NCA سے فارغ التحصیل ہونے والی آرٹسٹ نے سویڈن، ٹیکساس، کوپن ہیگن، کوریا، جاپان اور ڈھاکہ میں معروف مصوروں کے ساتھ تصویری نمائشوں میں حصہ لیا اور بین الاقوامی ناقدین سے خراج تحسین پایا۔

روشین خان

آپ پہلی خاتون تیراک ہیں جو زیر آب غوطہ خوری میں کمال کی مہارت رکھتی ہیں اور بین الاقوامی کھیلوں کے مقابلے میں پاکستان کے امیج کو بہتر بنانے کی خواہاں ہیں۔

پروین سعید

صحافت میں ماسٹرز کرنے کے بعد سماجی و فلاحی مقاصد کے لئے زندگی وقف کر دینے والی اس ہمدرد خاتون کی عظمت کو سلام پیش کیجئے کہ جو اس ہوش ربا مہنگائی کے دور میں بھی کراچی کے پسماندہ علاقے کورنگی میں 5 روپے میں پیٹ بھر کے کھانا مہیا کر رہی ہیں۔ سینکڑوں افراد دن میں دو وقت سستا کھانا پروین کے اپنا گھر سے حاصل کر رہے ہیں۔ مزدور طبقے کے لئے جسم و جاں کا رشتہ استوار رکھنے میں اس خاتون کا کردار کبھی نہیں بھلایا جاسکتا۔

مہک گل

صرف 6 برس کی عمر میں شطرنج کھیلنا شروع کر دیا اب ان کی عمر 13 برس ہے اور وہ پاکستان کی لیڈنگ شطرنج کی کھلاڑی ہیں۔

نائزہ خان

2011ء میں آپ کو امریکہ میں Prince Clause ایوارڈ دیا گیا۔ انسٹالیشن آرٹ میں پاکستان کا بہترین تصور پیش کرنے والی آپ پہلی آرٹسٹ قرار پائیں۔

نام میں کیا رکھا ہے؟

بہت کچھ، ہماری پہچان، ہمارا حوالہ اور ہماری چاہت بھی

ایک پرانا گھسا پٹا سوال اپنے اندر آج بھی اتنی ہی اہمیت رکھتا ہے کہ شادی کے بعد عورت کو اپنا نام تبدیل کر لینا چاہئے یا اپنے ذاتی حوالے ہی کو معتبر سمجھتے رہنا چاہئے؟ نام ہماری شناخت ہے۔ ولدیت ہماری پہچان مکمل کرتی ہے اور نکاح کے بعد عورت مرد کا لباس بن کر ایک محفوظ پناہ گاہ میں آجاتی ہے۔

Feminist کی تحریک پرانی ہو چکی ہے کہ اب اس کا ذکر تاریخی حوالوں میں ملتا ہے۔ وہ محاذ جو برسوں پہلے جیتے جا چکے مگر اس کے برعکس ابھی تک ترقی پذیر ملکوں میں یہ طے نہ ہو سکا کہ عورت کی زندگی کا مصرف کیا ہے اور گھر یا باہر کی دنیا میں اس کی خدمات کا کتنا تناسب ہے۔ Victoria Ocampo نے وومنز یونین کے تاریخی اجتماع میں کہا تھا ''عورتوں نے اپنے بارے میں ہمیشہ مردوں کی گواہی چاہی اب انہیں چاہئے کہ اب اپنی گواہی خود دیں' اپنے اختیار کو استعمال کر کے شادی کے بعد شوہر کے نام کا اضافہ کریں یا نہیں اور اس کے لئے سسرال یا شوہر کی طرف سے دباؤ بالکل نہ ہو کیونکہ یہ کوئی ایسا بڑا سماجی مسئلہ نہیں کہ جس سے نسل انسانی کا اخلاق تباہ ہوتا ہو''۔ ذیل میں ہم نے کراچی' لاہور اور اسلام آباد کی چند سماجی و سیاسی شخصیات سے ایک پرانا سوال کیا ہے کہ آپ کا نام بدلا یا نہیں تو کیوں؟

سائرہ شہروز (اداکارہ و ماڈل)

''میں نے تو شادی ہوتے ہی خود کو شہروز کے حوالے سے سوچا اور ان کے نام سے اپنی شخصیت کو مکمل جانا۔ یہ میری چاہت کا اظہار تو ہے ہی اور میرے اعتماد کا سبب بھی ہے۔ ویسے ایک ولدیت کی شناخت جو پیدا ہوتے ہی آپ کو ملتی ہے شادی کے بعد ایک ہی لمحے میں تبدیل کرنا یا اضافہ کرنا آسان نہیں ہوتا اب تک میرے شناختی کارڈ اور پاسپورٹ پر سائرہ یوسف ہی درج ہے''۔

محترمہ شیری رحمٰن (سیاستدان)

انگریزی صحافت سے اپنا کیریئر شروع کرنے والی اس مایہ ناز ہستی کی رائے میں ''نام ان خاندانوں میں ایشو بنتے ہیں جہاں عورت سسرال یا مرد پر کلیتاً انحصار کرتی ہے یا وہ انجانے میں احساس دلانا چاہتی ہے کہ وہ اپنے شوہر اور اس کی فیملی سے بے انتہا محبت کرتی ہے' کیا نام بدلے بغیر اس محبت کا اظہار نہیں ہو سکتا۔ شکر ہے کہ میرے شوہر اپنی ذات میں مکمل ہیں۔ انہیں کسی طرح کی غلط فہمی نہیں کہ میں ان سے محبت نہیں کرتی' اصل میں میرا نام ہی میرا مکمل تعارف ہو سکتا ہے''۔

جگنو محسن (پبلشر اور صحافی)

''میرا نظریہ تو یہی ہے کہ نام کو انا کا مسئلہ نہیں بنانا چاہئے۔ جو خواتین برسرروزگار اور معاشرے میں تبدیلی لانے والا کوئی خاص ہنر رکھتی ہیں اور شادی سے پہلے بھی اسی حیثیت میں کام کرتی چلی آرہی ہیں وہ اپنا نام کیوں بدلیں۔ انہیں اسی پرانے اور اپنے پہلے سے بنائے ہوئے نام کے ساتھ زندگی کا نیا سفر شروع کرنا چاہئے۔ نام سے کوئی بڑی تبدیلی واقع نہیں ہو جاتی' میں بھی جگنو محسن ہوں سیٹھی صاحب کی بیوی ضرور ہوں۔ یہ رشتہ مجھے کتنا عزیز ہے اس کے لئے مجھے نام کے ساتھ اضافہ کرنا ضروری کیوں ہو؟ یہ بات میری سمجھ میں نہیں آئی''۔

مینا ملک حسین (کالم نگار اور Lums کی ٹیچر)

''نام کا اضافہ کرنا آپ کی پہچان تو بنتا ہی ہے مگر یہ بچوں کی شخصیت پر بھی خوشگوار اثر مرتب کرتا ہے۔ میں شادی سے قبل مینا ملک کی حیثیت سے کام کر رہی تھی۔ شادی کے بعد اور پھر بچوں کی پیدائش کے بعد حسین صاحب کے نام کے حوالے سے بہت سکون محسوس کرتی ہوں۔ بچوں کے نام کا آخری حصہ میں بھی ان کے والد حسین کا نام لگتا ہے' میرے نام کے ساتھ بھی یہی نام ہے تو بچے اس تعلق میں خود کو ایک دوسرے سے وابستہ اور قریب محسوس کرتے ہیں جیسے ہم سب ایک لڑی میں پروئے ہوئے موتی ہوں۔

عروسہ ناز رانا (آرٹسٹ)

''یہ عورت کو اختیار دینا چاہئے کہ وہ شادی کے بعد اپنے نام کے ہمراہ شوہر کے نام کا اضافہ کرتی ہے یا نہیں؟ میں Feminist تحریک سے متفق نہیں جبکہ میں نے عمر کا ابتدائی حصہ برطانیہ میں گزارا ہے وہاں تاریخی حوالوں سے ایسی مثالیں ملتی ہیں جہاں انگریز عورتیں بھی شادی کے بعد اپنے نام کے ساتھ شوہر کے نام کا اضافہ کرتی ہیں اب یہ دنیا بھر میں ہونے لگا ہے۔ برصغیر ہندو پاک بھی ایک طویل عرصے تک برطانوی سامراج کے زیر تسلط رہے ہیں اپنا یہ نام بدلنے کی روایت قدیم تاریخی تسلسل ہے کوئی نئی بات یوں بھی نہیں۔ ہماری دادیوں نانیوں نے بھی شوہروں کے حوالوں سے اپنا تعارف کرایا۔ بھئی میں نے تو رانا صاحب کے نام کو اپنے نام کا حصہ بڑی خوشی سے بنایا ہے''۔

ہماری پیشہ ورانہ خدمات میں لگن کا پہلو نظر آتا ہے

دیس پردیس کے چار ریستورانوں کی واحد افسر تعلقات عامہ

یاسمین بانو ہمہ صفت شخصیت سے ملئے

میزبانی اور مہمانداری کا جذبہ اور تعلقات عامہ کی افسری تہذیب وتمدن کی مشکلیں وضع کرتے ہیں۔ کھانے کو کس طرح تیار کرنا چاہئے' کیسے کھانا پیش کیا جانا چاہئے۔ اپنی ثقافت اور ذہنی ترقی کے ساتھ کھانوں کو جدید رجحان کے مطابق کیسے پیش کیا جائے۔ ہم ریستوران میں کھانا کھانے کیوں جاتے ہیں؟ اس سوال کا جواب عملی شکل اور آداب کے ساتھ یاسمین بانو دیتی ہیں۔

یاسمین بانو اس وقت اسلام آباد کے چار ریستوران کی واحد افسر تعلقات عامہ ہیں آپ نے اپنا تعارف کراتے ہوئے کہا ''ہم نے FA کرنے کے بعد کسٹم سے متعلق ایک کمپنی میں ملازمت کی اور وہاں ایڈمن آفیسر کی حیثیت میں بہت عرصہ کام کیا۔ ہمارے پرنسپلز کے گھر میں منعقد ہونے والی تقاریب میں کیٹرنگ کروانے کی ذمہ داری بھی ہم پر عائد کی گئی تھی اور اپنے خاندان کی تقاریب میں بھی دعوتوں کا مینیو بنانا اور پرتکلف ضیافتوں کا انتظام کرنا ہمارے ذمہ تھا۔ بات دراصل یہ ہے کہ ہم کچھ زیادہ دلچسپی سے دعوتیں ترتیب دیا کرتے تھے' اسی لئے جب دیس پردیس میں یہ ملازمت منظر عام پر آئی تو ہم نے اسے ملازمت سے زیادہ خصوصی توجہ اور اپنی کلچر کی ایک خدمت سمجھ کر قبول کیا''۔

''کتنے عرصے سے آپ یہاں اپنی خدمات پیش کررہی ہیں؟''

''یہ چھٹا سال ہے اور دل سے کام کرتے ہوئے وقت کا پتا ہی نہیں چلا''۔

''آپ کی خصوصی مہارت پکانے میں ہے یا انتظامی امور میں؟''

''دونوں میں لوگ ہماری صلاحیتوں کے معترف ہیں۔ ہم نے یہاں شادیوں کی آؤٹ ڈور کیٹرنگ کی تو اسلام آباد اور مری میں ہمارے مقابل کوئی نہیں تھا۔ یہاں ہم کانٹی نینٹل کھانے پیش کرنے کی روایت قائم کرچکے ہیں یہی وجہ ہے کہ انفرادی مہمانداری اور بڑے پیمانے پر ریستوران کی دعوتوں کے اہتمام میں ہمیں اور دیس پردیس کو بہت سراہا گیا ہے''۔

''ریستوران اور شادیوں کی کیٹرنگ میں مہمان نوازی کی روایت اب بدل چکی ہے' بہت تخلیقی انداز اور جدت کے ساتھ کیٹرنگ ہونے لگی ہے آپ دیس پردیس کے معیار کو کیسے قائم رکھے ہوئے ہیں؟''

''اس کا عملی مظاہرہ دیکھنے کے لئے آپ کو اسلام آباد میں واقع ہمارے ریستورانوں میں مہمان بننا ہوگا۔ بے شک جدید دور میں اخلاقی' تجارتی اور مفاداتی حیثیت میں کیٹرنگ کے رجحان بدل چکے ہیں۔ ہماری پیشہ ورانہ خدمات میں لگن کا پہلو مینیو سے لے کر پکانے اور پیشکش تک ہر مرحلے میں نظر آئے گا۔ اسی لئے تو ہماری انتظامیہ نے چار ریستورانوں میں ہماری خدمات کو تقسیم کیا ہے۔ ہم نے بھی اپنے ذاتی تشخص' وقار' عزت نفس اور کام کرنے کے جذبے کے ساتھ کبھی سمجھوتہ نہیں کیا اور مختلف شعبوں میں اپنی خدمات پیش کرتے ہوئے بڑی عزت کمائی ہے''۔

ڈے کیئر مراکز

آنے والے وقت کی اہم ضرورت ہیں

وقت کا بہتر استعمال کرنے والی خاتون **مریم باجوہ** سے ملئے

محترمہ مریم باجوہ باذوق' خوش لباس' تعلیم یافتہ اور سلجھی ہوئی شخصیت رکھتی ہیں۔ انہوں نے اپنے صحافیانہ کیریئر کا آغاز مختلف طبی جریدوں اور ڈالڈا کا دسترخوان کی ادارتی رکن کی حیثیت سے کیا۔ آج کل وہ دارالحکومت اسلام آباد میں اپنے ڈے کیئر سے وابستہ ہیں۔ یوم خواتین کے موقع پر ان سے ہونے والی مختصر سی گفتگو شائع کی جا رہی ہے۔

''آپ کا تعارف؟''

''ایک پر عزم اور باہمت خاتون جو اپنے خاندان' معاشرے اور ملک کے لئے کام کرنا اور اپنے وقت کا مثبت استعمال چاہتی ہے''۔

''صحافت سے درس و تدریس اور پھر ایک ڈے کیئر کی چیف کیئر گیور (Chief Caregiver) اس سفر کے بارے میں بتائیں؟''

''عموماً اس طرح کے سوالوں کا ایک جواب دیا جاتا ہے کہ مجھے بچپن سے فلاں کام کرنے یا بننے کا شوق تھا لیکن میرا معاملہ کچھ اس سے مختلف ہے کہ میرے راستے قدرت نے خود متعین کئے ہیں۔ پس پردہ صرف ایک نیت اور خواہش تھی جو کہ میں نے مندرجہ بالا جواب میں بیان کی ہے۔ شوہر کے فورسز سے تعلق کی وجہ سے نہ صرف اندرون بلکہ بیرون ملک رہنے کے کئی مواقع ملے اور جہاں جہاں سے سیکھنے اور کام کرنے کا موقع ملا اس کو میں نے پوری طرح استعمال کیا۔ ابھی جو میں نے ڈے کیئر شروع کیا ہے اس کام میں آنے سے قبل میں نے امریکہ سے (Early Childhood Education) میں ڈگری لی ہے اور پھر وہاں کام کر کے تجربہ حاصل کیا ہے۔

''یہ بزنس ہے یا مکمل طور پر نگہداشت کی ایک کمٹمنٹ؟''

''یہ وہ بزنس ہے جو کہ مکمل کمٹمنٹ کے ساتھ شروع کیا گیا ہے۔ میرے خیال میں ایمانداری اور خلوص نیت اس بزنس کی بنیاد ہونی چاہئے کیونکہ والدین آپ پر مکمل بھروسہ کر کے ہی آپ کے اپنی متاع عزیز یعنی اپنے بچے چھوڑ کر جاتے ہیں۔ اس بزنس میں آنے کے بعد میں نے دنیا کو ایک نئے زاویے سے دیکھا ہے۔

''ان تمام ضروریات کو پورا کرنے کے لئے کیا آپ کے پاس تربیت یافتہ عملہ موجود ہے؟''

''جی ہاں! میں نے Caregivers کی تعلیمی قابلیت کم از کم گریجویشن رکھی ہے۔ ان میں سے کچھ مونٹیسوری ٹرینڈ بھی ہیں چونکہ میں خود بھی مونٹیسوری کی ماسٹر ٹرینر کے طور پر کام کرتی رہی ہوں اس لئے بچیوں کی آن جاب ٹریننگ بھی چلتی رہتی ہے۔ ہمارا ایک مکمل نصاب (Curriculum) ہے اور ہمارا دن ایک پوری روٹین اور پروگرام کے مطابق گزارا جاتا ہے۔ بچوں کی تمام ایکٹوٹیز ایسی رکھی جاتی ہیں جس میں ان کی تربیت ہوتی ہے''۔

''ایمرجنسی کی صورت میں کیسے Deal کریں گی؟''

''میں نے ابتدائی طبی امداد اور CPR ٹریننگ لے رکھی ہے۔ اول تو ہماری کوشش ہوتی ہے کہ بہت بیمار بچہ سینٹر میں نہ لایا جائے۔ اگر بحالت مجبوری رکھنا پڑے تو والدین اس کی دوا اور تمام احتیاطیں ہمیں بتانے کے پابند ہوتے ہیں۔ ہم کوئی بھی دوا یا علاج والدین کی اجازت کے بغیر نہیں کرتے۔ دلچسپ امر یہ ہے کہ فی الوقت ہمارے پاس زیادہ تر بچے ڈاکٹرز کے ہی ہیں۔ اس لئے ہم ہر وقت رابطے میں ہوتے ہیں۔ ویسے والدین سے ایمرجنسی علاج کے لئے Authorization فارم بھی سائن کروایا جاتا ہے۔ جس میں وہ اپنے فیملی ڈاکٹر کا نمبر وغیرہ بھی درج کرتے ہیں۔ دواؤں اور خوراک سے ممکنہ الرجی کے بارے میں بھی معلومات والدین سے داخلے کے وقت ہی لے لی جاتی ہیں''۔

''آپ کے پاس کس عمر کے بچے آتے ہیں اور آپ ان کو کیا کیا سہولتیں فراہم کر رہی ہیں؟''

''ہم تین ماہ سے تین سال تک کے بچے ڈے کیئر میں لے رہے ہیں۔ ڈھائی سال سے زائد عمر کے بچوں کی ابتدائی تعلیم بھی ہم شروع کروا دیتے ہیں۔ اس کے علاوہ ابتدائی کلاسوں کے بچے جو اسکول سے جلد فارغ ہو جاتے ہیں والدین ان کو بھی ہمارے پاس چھوڑ جاتے ہیں۔ ان کو ہم ہوم ورک کرانے کی سہولت بھی دے رہے ہیں۔ اس کے علاوہ ان بچوں کو تازہ لنچ بھی فراہم کیا جاتا ہے۔ ان کی عمر کے حساب سے ان کو مختلف ایکٹوٹیز بھی کرائی جاتی ہیں''۔

''آپ کے خیال میں خواتین کو اضافی آمدنی اور خوشحال مستقبل کے لئے ملازمت یا بزنس کرنا چاہئے؟''

''اگرچہ میرا بزنس تو تب ہی چلے گا اگر خواتین زیادہ سے زیادہ ملازمت کریں گی لیکن میں پھر بھی خواتین کو یہی مشورہ دوں گی کہ ان کا گھر اور بچے ہی ان کی اولین ذمہ داری ہیں۔ اگر ان کے شوہر بخوبی اپنی ذمہ داری پوری کر رہے ہیں تو محض شوق یا وقت گزارنے کے لئے گھر اور بچے نہ چھوڑیں اگر ضروریات کو کچھ محدود کر لیا جائے اور مقابلے کی دوڑ سے بچا جائے تو بہت سی مائیں اپنے بچوں کے بچپن کے خوبصورت دنوں سے محظوظ ہو سکتی ہیں۔ دوسری صورت یہ ہے کہ بچے بڑے ہو جائیں تب مائیں کوئی جزوقتی ملازمت کرنا چاہیں تو کر لیں مگر گھر اور اپنے پیاروں سے رشتہ ہر دم' ہر لمحے استوار رکھیں''۔

''آپ اپنے اہل خانہ کے ساتھ وقت کی تقسیم کیسے کرتی ہیں؟''

''میں نے کام کرنا تب شروع کیا جب میرے سب سے چھوٹے بیٹے نے اسکول شروع کیا۔ درمیانی وقت میں نے فقط اپنی تعلیمی قابلیت بڑھانے میں گزارا اور وہ بھی میں عموماً شام کی کلاسز لیتی تھی جب میرے شوہر گھر پر بچوں کی دیکھ بھال کرتے تھے۔ اس بزنس میں چونکہ کام کے اوقات بڑھ کر صبح سات سے شام پانچ بجے تک جا پہنچے ہیں اور اب میرے بچے بڑے ہو گئے ہیں وہ اپنی یونیورسٹی اور کالج وغیرہ سے تقریباً اسی وقت گھر لوٹتے ہیں اور گھر جانے کے بعد میرا سارا وقت فقط ان کی پسند کے کھانے بنانے اور ان کے ساتھ گپ شپ میں صرف ہوتا ہے۔ آج میں جہاں جس مقام پر ہوں وہ میرے شوہر اور بچوں کی سپورٹ کے بغیر ممکن نہیں تھا۔ وہ ہر جگہ ہر لمحہ میرے ساتھ تعاون کرتے ہیں''۔

کھائیے پھل اور سبزیاں

رہیے بیماریوں سے دور

دنیا بھر میں گوشت کا استعمال بڑھنے لگا ہے جبکہ سبزیوں اور پھلوں کے استعمال سے دل کی بیماریوں' کینسر' ذیابیطس اور موٹاپے کو روک سکتے ہیں۔

طبی ماہرین کے مطابق صحت مند زندگی گزارنے کے لئے روزمرہ کی خوراک میں سبزیوں کا استعمال بے حد ضروری اور صحت افزا ہے۔ عالمی ادارہ صحت کے مطابق دنیا کی 2.8% فیصد آبادی 17 لاکھ سالانہ ہونے والی اموات کی وجہ خوراک میں سبزیوں اور پھلوں کا مطلوبہ مقدار سے کم استعمال ہے۔ اس کے علاوہ Gastrointestinal Cancer سے ہونے والے 14% فیصد دل کے امراض سے ہونے والی 11% فیصد جبکہ اسٹروک سے ہونے والی 9% فیصد اموات خوراک کی بے اعتدالی کی وجہ سے ہوتی ہے۔

WHO اور عالمی ادارہ خوراک کے عالمی سطح پر مقرر کردہ پیمانے کے مطابق انسان کی خوراک میں یومیہ کم سے کم 400 گرام سبزیوں اور پھلوں کا استعمال (علاوہ آلو اور دیگر نشاستے والی سبزیوں کے) صحت مند زندگی کے لئے ضروری ہے۔

American Journal of Preventive Medicine کے مطابق کم اور درمیانی آمدنی والے 52 ممالک کے 77.6% فیصد مرد اور 78.4% فیصد خواتین یومیہ مطلوبہ 400 گرام سبزیوں اور پھلوں کا استعمال نہیں کرتے۔ فی کس استعمال کے حساب سے 83 ممالک کے اعداد و شمار کے مطابق پاکستان ان ممالک میں سب سے کم ہے۔ پاکستان میں اوسط یومیہ فی کس 80 گرام جبکہ سالانہ 28.1 کلوگرام سبزیاں استعمال کی جاتی ہیں۔ اسی طرح پھلوں کا فی کس یومیہ استعمال 85 گرام جبکہ سالانہ 31.5 کلوگرام ہے۔ یوں ملک میں مجموعی طور پر یومیہ فی کس 165 گرام جبکہ سالانہ 59.3 کلوگرام سبزیوں اور پھلوں کا استعمال کیا جاتا ہے جو عالمی ادارہ صحت کے کم سے کم مطلوب یومیہ 400 گرام کے مقابلے میں نصف سے بھی کم ہے۔

بھارت میں بھی سبزیوں اور پھلوں کا استعمال مطلوبہ مقدار سے کم ہے لیکن پاکستان سے دگنا ہے۔ بھارت میں سبزیوں کا فی کس استعمال 80.8 کلوگرام جبکہ پھلوں کا 51.5 کلوگرام ہے۔ مجموعی طور پر بھارتی سالانہ 132.3 کلوگرام سبزیوں اور پھلوں کا استعمال کرتے ہیں۔

دنیا میں سب سے زیادہ سبزیوں اور پھلوں کا استعمال چین میں کیا جاتا ہے۔

وہاں فی کس 332 کلوگرام سبزیاں اور 82 کلوگرام پھل کھائے جاتے ہیں۔

دوسرے نمبر پر مونٹی نیگرو میں 398 کلوگرام۔

البانیہ میں 394 کلوگرام

آرمینیہ میں 390 کلوگرام اور 5 ویں نمبر پر ایران میں 389 کلوگرام فی کس سالانہ کیا جاتا ہے۔

سبزیوں اور پھلوں کا کم استعمال کرنے والے 5 ممالک میں پاکستان سمیت منگولا' ساؤتھ افریقہ' کینیا اور جورجیا شامل ہیں۔

Avocado

آواکادو

سپر فروٹ

بھرپور صحت کا ضامن

صبا گل حسن

اسے بڑی جسامت کی ناشپاتی سے تشبیہہ دی جاتی ہے۔ گہرے ہرے رنگ کا یہ سپر فروٹ متعدد بیماریوں میں تریاق ثابت ہوتا ہے۔ ماہرین صحت اسے گوبھی اور واٹر کریس (ایک سخت جان مگر سدا بہار پودا جو بہتے پانی میں اُگتا ہے اور جس کی چرپری پتیاں سلاد بنانے کے کام آتی ہیں) کے خاندان سے تعلق رکھنے والا پھل کہا جاتا ہے مگر یہ ذائقے میں مٹھاس نہیں رکھتا۔

پاکستان میں یہ پھل دستیاب ہے مگر عام طور پر حسن کی افزائش کے مقاصد کے لئے استعمال ہوتا ہے تاہم نئی نسل اور سبزیوں کے سوپ اور سلاد پسند کرنے والے شائقین میں بہت مقبول ہے۔ کچھ خواتین آواکادو کا پیسٹ بنا کے کاٹیج چیز اور کریکرز کے ساتھ سینڈوچز تیار کرتی ہیں۔ یہ غذا بہترین غذائیت رکھتی اور ذائقے میں بھی اعلیٰ ہوتی ہے۔

کن وجوہ کی بنا پر آواکادو خوراک میں شامل کیا جائے؟

یہ وٹامن-A (بیٹا کیروٹین اور Lutein) سے بھرپور ہے اور یہ وٹامن ہماری بینائی اور آنکھوں کے کئی امراض میں مدافعتی کردار ادا کرتا ہے۔ موتیا بند کے دور میں بھی اسے کھانا مفید ہے۔ یہ آنکھوں کے عضلات کو تقویت دیتا ہے۔ ٹشوز کو محفوظ کرتا ہے۔

- اس میں وٹامن-C اور E قوت مدافعت مہیا کرنے کے لئے معاون ہوتے ہیں اور جلدی امراض سے بچاؤ کے لئے بہترین حل ہے۔ یہ کولاجن، عضلات، جلد کے نشانات، کھنچاؤ، ڈھیلا پن کے لئے بھی مناسب افادیت رکھتا ہے۔ قدرتی نکھار اور جلد کی تابناکی کے لئے اس پھل کو کاسمیٹکس میں بھی شامل کیا جاتا ہے۔ اور اگر آپ پھل کو تراش کر ابٹن یا ماسک کی طرح استعمال کرلیں تو چہرے کی موجودہ حالت اور بعد از استعمال کی رنگت میں زمین و آسمان کا فرق محسوس کریں گی کیونکہ اس پھل میں اینٹی آکسیڈنٹس بھی شامل ہیں لہٰذا کئی اقسام کے کینسرز سے بچاتا ہے۔
- نئی ماں بننے والی خواتین کی غذا میں اسے شامل کرنے کے متعدد فوائد ہیں یعنی قدرتی غذا کی شکل میں انہیں فولیٹ (وٹامن-B) ملتا ہے۔ ایسے تمام نقائص جو اندرونی طور پر زچگی میں مسائل پیدا کرتے ہیں اور اسقاط کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔ آواکادو کی سلاد ایسی مائیں کھالیں تو ان میں فولاد (آئرن) کی مقدار بڑھے گی اور فولاد کا مطلب یہ ہوا کہ ان میں خون کی کمی کا مسئلہ پیدا نہیں ہوگا۔ وہ خود بھی صحت مند رہیں گی اور بچے کی بڑھوتری اور صحت پر مثبت اثرات مرتب ہوں گے۔
- اس کے علاوہ اس پھل میں پوٹاشیم موجود ہے اور یہ جز کیلے میں بھی پایا جاتا ہے اور آواکادو میں فائبر کے علاوہ Oleic Acid بھی موجود ہے جو خراب کولیسٹرول LDL کی سطح کم کرتا ہے۔ یہ دل کا دوست پھل بھی ہے اور اعصابی تناؤ کو کم کرنے میں معاون بھی ہے۔

ذیل میں ہم وٹامنز اور منرلز (معدنیات) کا چارٹ شائع کر رہے ہیں جس سے اس پھل کی غذائی افادیت سمجھنے میں مدد ملے گی۔

100 گرام آواکادو میں غذائی افادیت کا جائزہ

غذائیت	مقدار	یومیہ درکار
چکنائی	15 گرام	23%
سیچوریٹڈ فیٹس	2.1 گرام	10%
پولی ان سیچوریٹڈ فیٹ	1.6 گرام	-
مونوان سیچوریٹڈ فیٹ	10 گرام	-
کولیسٹرول	0 ملی گرام	0%
کاربوہائیڈریٹس	9 گرام	3%
فائبر	7 گرام	28%
شکر	0.7 گرام	-
پروٹین	2 گرام	4%
وٹامن-A	2%	-
وٹامن B6	15%	-
وٹامن-C	16%	-
کیلشیم	12 ملی گرام	1%
کاپر	0.2 ملی گرام	9%
آئرن	0.5 ملی گرام	3%
میگنیشیم	29 ملی گرام	7%
پوٹاشیم	285 ملی گرام	14%

گاجر کرشماتی سبزی ہے

اس کا جوس بہترین ٹانک ہے

کئی ملکوں میں گاجر کو پھل کہا جاتا ہے وہ اسے پکاتے بھی ہیں جیسے ہمارے گھرانوں میں گاجر گوشت بنتا ہے۔ ہم اسے سلاد کے علاوہ حلوے، گجریلے اور پلاؤ میں بھی استعمال کرتے ہیں۔

شہروں میں گاجر پتوں سمیت کم ہی نظر آتے ہیں لیکن اگر دستیاب ہو جائے تو اس کے پتوں کو فالتو نہ سمجھیں ان میں پروٹین، معدنیات اور وٹامنز وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں جو صحت کے لئے بے حد مفید ہے۔
گاجر کو دو حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے ایک ایشیائی گاجر جو لمبی، گہرے، سرخی مائل کی رنگت اور ذائقے میں میٹھی ہوتی ہے جبکہ دوسری یورپی گاجر جو ملائم جلد والی اور کم ریشے کے ساتھ بہتر جسامت کی حامل ہوتی ہے۔ گاجر میں وافر مقدار میں سلفر، کلورین، سوڈیم اور کچھ مقدار میں آیوڈین بھی ہوتی ہے۔ گاجر کو نرمی سے صرف داغدار حصے سے چھیل لینا کافی ہوتا ہے۔ اگر آپ اسے گہرائی سے چھیلیں گے تو اس کے معدنیات ضائع ہو سکتے ہیں۔

طبی خواص

- گاجر خون کو صاف کرتی ہے۔ اس کا جوس جسم کی تیزابیت دور کرتا ہے۔
- معدے کے السر میں بھی یہ مفید ہے۔ بڑی اور چھوٹی آنت کی بہت سی بیماریوں کو رفع کرتی ہے۔
- گاجر اور پالک کا جوس ملا کر پینے سے قبض رفع ہو جاتی ہے۔
- جوس کا باقاعدہ استعمال ناخن، بال، دانت، جگر اور ہڈیوں کے لئے مفید ہے۔
- اس میں وٹامن -A، B اور E سمیت کئی مفید اجزاء موجود ہیں جو کینسر کی رسولیوں کی افزائش روکنے میں بھی اہم کردار ادا کرتے ہیں۔
- پیٹ کے کیڑے دور کرنے کے لئے گاجر کا استعمال کیا جانا مفید ہے۔ گردے اور مثانے کی پتھری کو نکال دیتی ہے۔
- یہ دل کی دھڑکن کی اصلاح کرتی ہے۔ یہ بلغم کو بھی نکالتی ہے۔ کھانسی اور سینے کے درد کو فائدہ دیتی ہے۔
- گاجر کا مربہ اور حلوہ نہایت مقوی ہوتے ہیں اور یہ زود ہضم ہوتے ہیں۔
- گاجر کو بکری کے گوشت میں پکا کر کھانے سے عمر رسیدہ افراد کے اعصاب بھی توانا رہتے ہیں اور بھوک بھی لگتی ہے۔
- یہ معدے کے امراض میں مفید ہے، اسے کچل کر نمک لگا کر کھانے سے جسم کے ورم دور ہو سکتے ہیں۔
- وٹامن-C کی وجہ سے یہ جلد پر خوشگوار تاثر دیتی ہے یعنی چمک اور سرخی آتی ہے۔
- مقوی قلب ہونے کی وجہ سے اس کے استعمال سے اداسی و مایوسی چھٹتی ہے۔ طبیعت میں حولانی اور مسرت پیدا ہوتی ہے۔
- یہ ڈپریشن دور کرتی ہے اور مریض کے منفی خیالات اور رجحان کو یکسر دور کرتی ہے۔
- گاجر کا جوس خون میں موجود چربی کو کم کرتا ہے۔ جگر کے افعال کو اعتدال پر لاتا ہے اور گردوں کو تقویت دیتا ہے۔
- گاجر کے بیج دوا کے ساتھ ساتھ غذائیت بھی بہم پہنچاتے ہیں۔ وزن بڑھانے کے لئے مصری کے ساتھ ملا کر دودھ اور گاجر کا استعمال بہتر ہوتا ہے۔

غذائی عادات، طرز زندگی اور بیماریاں

شمالی یورپ، بحیرہ روم، اٹلی اور اسپین کے لوگ کیا کھاتے ہیں، کیسے صحت مند رہتے ہیں؟

بحیرہ روم سے تعلق رکھنے والے ملکوں کے باشندے عارضہ قلب سے محفوظ رہتے ہیں اور شمالی یورپ یا امریکہ میں رہنے والے باشندوں میں یہ عارضہ 50% فیصد کم تھا جس کی وجہ غذا کے انتخاب میں برتا جانے والا محتاط رویہ تھا۔ اسی طرح ان لوگوں میں ذیابیطس ٹائپ ٹو سے محفوظ رہنے کا راز بھی پنہاں تھا یعنی ان افراد میں ذیابیطس کا مرض بھی برائے نام تھا۔

بحیرہ روم کے آس پاس کا علاقہ جو شمالی یورپ، جنوبی افریقہ اور شمال مغرب ایشیائی ممالک پر مشتمل ہے۔ یہاں رہنے والوں کی غذا میڈیٹرینین ڈائٹ کے نام سے مشہور ہے۔ یہ غذا کم چکنائی پر مشتمل ہوتی ہے۔ چکنائی میں بھی غیر سیر شدہ چکنائی مثلاً زیتون کا تیل ہوتا ہے جو HDL یعنی اچھی چکنائی کا انتخاب ہے۔ حیوانی چکنائی میں LDL یعنی خراب چکنائی موجود ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ یہ افراد فائبر خوب کھاتے ہیں یعنی سبزیاں اور پھل زیادہ تر کھاتے ہیں۔

اس وقت پوری دنیا میں ذیابیطس ٹائپ ٹو کی بڑھتی ہوئی شرح قابل تشویش ہے۔ جس کی بڑی وجہ موٹاپا یا زائد وزن ہے۔ میڈیٹرینین ڈائٹ میں ایسے اجزاء شامل ہیں جو وزن میں اضافے اور خراب چکنائی سے محفوظ رکھتے ہیں لہٰذا عارضہ قلب اور ذیابیطس ٹو کی شرح کم ہوتی ہے۔

امریکہ اور فن لینڈ میں ہونے والی دو اہم تحقیقات نے ثابت کر دیا ہے کہ ورزش اور وزن میں کمی کر کے یعنی ابتدائی زائد وزن کا صرف 5% فیصد وزن کم کر کے خطراتی عوامل رکھنے والے افراد کو ذیابیطس ٹائپ ٹو لاحق ہونے سے بچا سکتے ہیں۔

ان تحقیقات میں شامل افراد کی غذا میں ثابت اناج، سبزیاں اور پھلوں کو شامل کیا گیا تھا جبکہ دودھ اور گوشت بھی چکنائی سے مبرا تھا۔ گوشت کی مقدار سبزیوں کے مقابلے میں انتہائی کم تھی۔ حیوانی چکنائی کے بجائے نباتاتی تیل استعمال کیا گیا تھا۔ اس غذا کے استعمال سے ان افراد کا وزن کم ہوا اور ذیابیطس کی شرح انتہائی کم رہی۔ جب ان کی غذا کا موازنہ میڈیٹرینین علاقے کے رہنے والے افراد کی غذائی عادتوں سے کیا گیا تو یہ ثابت ہوا کہ یہ مخصوص ڈائٹ ایک صحت بخش غذا ہے جس سے نہ صرف وزن نارمل رہتا ہے بلکہ ذیابیطس سے بچاؤ بھی ممکن ہے۔

غذائی تناسب

ایسے شواہد موجود ہیں کہ فائبر یعنی ریشہ دار غذاؤں کا استعمال گوشت کی تھوڑی سی مقدار (کبھی کبھار) شامل کرنے سے متوازن غذا مل سکتی ہے۔

فائبر والی غذائیں

اگر غذا میں فائبر مثلاً تازہ سبزیاں، دالیں، پھل اور پھلیاں وافر مقدار میں شامل کی جائیں تو ذیابیطس ٹائپ ٹو کی شرح میں کمی لائی جا سکتی ہے۔ فائبر چکنائی کی مقدار کو بھی کنٹرول کرتا ہے۔ انہیں کھانے سے خون میں بڑھتی ہوئی گلوکوز کنٹرول کرنے کے علاوہ دیگر بے قاعدگیوں کو بھی کنٹرول میں رکھتی ہیں۔

حیوانی چکنائی (سیر شدہ چکنائی) کے مقابلے میں کم مقدار میں غیر سیر شدہ چکنائی استعمال کرنے سے ذیابیطس ٹائپ ٹو لاحق ہونے کا خطرہ کم ہوتا ہے۔ اگر چکنائی کی مقدار کم ہو گی تو انسولین کی حساسیت میں اضافہ ہو گا۔

اس کے علاوہ زیادہ چکنائی وزن میں اضافے کا باعث ہوتی ہے جس سے انسولین کے عمل میں مزاحمت ہوتی ہے۔

اگر غذا میں حیوانی چکنائی کو نباتاتی چکنائی سے تبدیل کیا جائے تو ذیابیطس ٹائپ ٹو کے خطرات کم ہوتے ہیں۔ مچھلی کی چکنائی اچھی چکنائی ہوتی ہے۔

شمالی اٹلی، روم اور اسپین کے لوگوں کی روایتی اور صحت بخش غذا لذت بخش ہوتی ہے لہٰذا دوسرے ممالک کے افراد بھی اس قسم کی غذا سے لطف اندوز ہو کر صحت مند اور خوش و خرم رہ سکتے ہیں۔

چھوٹی سی الائچی اور فائدے بے شمار

یہ عام مصالحہ نظام ہاضمہ بہتر اور خون کی کمی دور کرتا ہے

سبز الائچی ہندو پاک سمیت متعدد ایشیائی ممالک میں گھروں میں استعمال ہونے والا ایک عام مصالحہ ہے۔ یہ قدرتی تازگی بھی بخشتا ہے اور اس کے طبی خواص بھی بے شمار ہیں

نظام انہضام میں بہتری لائے

الائچی کا استعمال آنتوں کی سوزش میں انتہائی مفید ہے جبکہ سینے کی جلن اور متلی کی صورت میں بھی اکسیر کا درجہ رکھتی ہے۔ یہ قدرتی طور پر تیزابیت ختم کرنے والا مصالحہ ہے۔ نظام ہاضمہ میں خرابی کی صورت میں دو سے تین الائچی کے دانے، ادرک کا چھوٹا سا ٹکڑا اور دھنیا اچھی طرح پیس کر نیم گرم پانی کے ساتھ استعمال کر لینا مفید ہوتا ہے۔ بدہضمی کی صورت میں الائچی کے چند دانے سبز چائے میں شامل کر کے استعمال کرنے سے بھی بدہضمی دور ہوتی ہے۔ بھوک نہ لگنے کی صورت میں بھی الائچی کھانا مفید ہے۔

سانس کی مہک کے لئے

منہ کی بدبو دور کرنے اور سانس میں فرحت کے لئے بہترین مصالحہ ہے بلکہ اگر جراثیم کش مصالحہ کہا جائے تو بہتر ہے۔ خوشگوار تاثر کے لئے چائے کا پانی ابالتے وقت بھی چند دانے کھولتے پانی میں ڈال دیئے جائیں تو ذائقہ مختلف ہو جاتا ہے۔

بلڈ پریشر اور دل کے امراض کے لئے

الائچی میں پوٹاشیم، کیلشیم اور میگنیشیم دوران خون کو بہتر بنانے کے ساتھ ساتھ دل کے امراض میں کمی کا باعث بنتا ہے۔ روزمرہ کے کھانوں میں الائچی شامل کرنا دل کی صحت کے لئے انتہائی مفید ہے جبکہ چائے اور الائچی کا استعمال بلڈ پریشر کنٹرول کرنے میں معاون ہے۔

خون کی کمی دور کرنے کے لئے

سبز الائچی خون کی کمی سے نمٹنے میں بھی معاون ہے۔ اس میں تانبا، آئرن، وٹامن-C اور دیگر وٹامنز خون کے سرخ خلیات کی پیداوار بڑھاتے ہیں۔ گرم دودھ کے ایک گلاس میں ایک چٹکی الائچی پاؤڈر اور چٹکی بھر ہلدی شامل کر لینے سے خون کی کمی دور کی جا سکتی ہے۔

زہریلے مادوں کے خلاف قوت مدافعت

الائچی میں معدنی اجزاء کا بڑا حصہ موجود ہے جو جسم میں موجود زہریلے مادوں سے لڑنے کی بھرپور صلاحیت رکھتا ہے۔ اس کے علاوہ الائچی میں موجود مفید اجزا مختلف غدودوں کو بھی تقویت دیتے ہیں۔

مسٹرڈ سیڈز... رائی کے چھوٹے چھوٹے دانے
غذائیت کے بڑے خزانے

تعارف

مسٹرڈ سیڈز یا رائی کے بیج عام طور پر سرمئی سے سیاہی مائل زرد رنگ کے گول مٹول ننھے ننھے دانے ہوتے ہیں جو کہ زیادہ سے زیادہ 1mm سے 2mm سائز کے ہوتے ہیں۔ایشیائی ممالک میں عام طور سے سرسوں نامی پودے سے حاصل ہوتے ہیں جبکہ نباتاتی درجہ بندی میں اس کا نام براسیکا ہے اور Brassica Juncea نامی بوٹینکل فیملی سے تعلق رکھنے والے پودوں کی پھلیوں سے یہ ننھے بیج حاصل ہوتے ہیں۔

دوائی وغذائیت اہمیت

رائی کے یہ دانے اپنے اندر بے شمار غذائی و دوائی خواص رکھتے ہیں۔ان سے خوردنی تیل کی بڑی مقدار حاصل کی جاتی ہے۔100gm مسٹرڈ سیڈز میں تقریباً508 کیلوریز ہوتی ہیں۔اسی طرح 100gm بیجوں میں 4.733 وٹامن B3 (نایاسین) ہوتا ہے جو کہ خون میں کولیسٹرول اور ٹرائی گلیسرائیڈ نامی مادوں کو متوازن رکھنے میں معاونت کرتا ہے۔
علاوہ ازیں اس میں وٹامن-A،B،C،E اور K بھی موجود ہوتا ہے۔
وٹامن-E خون میں موجود چکنائی کو حل کرنے کے لئے طاقتور اینٹی آکسیڈنٹ ہے جبکہ وٹامن-A آنکھوں اور جلد کے لئے ٹانک کی حیثیت رکھتا ہے۔
B.Complex جسم کے میٹابولزم اور نظام عصب کو تقویت دیتا ہے۔

معدنیات

کیلشیم،میگنیز یم، کوپر، آئرن، سلینیئم، زنک وغیرہ وہ معدنیات ہیں جو مسٹرڈ سیڈز میں پائے جاتے ہیں۔ ہڈی اور دانتوں کے امراض دور کرنے اور نشوونما کو بہتر بنانے میں کیلشیم کی ضرورت عام طور پر ہوتی ہے جو کہ ان بیجوں کو خوراک کا حصہ بنانے سے پوری کی جاسکتی ہے۔ خون کے سرخ ذرات کی پیدائش اور دوران خون کو بہتر کرنے کے لئے کوپر اور آئرن مددگار ہوتے ہیں جبکہ جسم سے فاسد مادوں کے اخراج کے لئے درکار میگنیز یم اور زنک وغیرہ بھی اس کو غذا میں شامل رکھنے سے مل جاتا ہے۔

عام طبی و روزمرہ استعمال

ان بیجوں سے جو تیل حاصل ہوتا ہے پکانے کے علاوہ جوڑوں کے درد یا گٹھیا کی تکالیف کی صورت میں نیم گرم تیل سے مساج درد میں کمی اور آرام دیتا ہے۔ آنتوں کی خشکی یا قبض کی صورت میں مسٹرڈ سیڈز کو پیس کر باریک سفوف کی شکل میں دیا جاتا ہے جس سے آنتوں میں لعاب نما رطوبت میں اضافہ ہوتا ہے جو ریاح اور قبض کو دور کرتا ہے۔ علاوہ ازیں بالوں کی بڑھوتری اور ان کے سفید ہونے سے روکنے کے لئے بھی سرسوں کا تیل مساج کیا جاتا ہے۔

سرسوں کی کاشت

مسٹرڈ سیڈز کے حصول کے لئے سب سے زیادہ یہ کینیڈا میں کاشت کیا جاتا ہے جبکہ پاکستان میں کاٹن کے بعد سرسوں خوردنی تیل کے لئے کاشت کی جانے والی دوسری بڑی فصل ہے۔غذائی تیلوں کا 21% فیصد اس کے ذریعے حاصل ہوتا ہے۔ان بیجوں سے تیل نکالنے کے بعد بچ جانے والا پھول جانوروں کے لئے بہترین چارے کا کام دیتا ہے جس کے کھانے سے گوشت اور دودھ میں اضافہ ہوتا ہے۔

سرسوں کا ساگ

اس کی نرم کونپلیں اور ڈنٹھل کو سالن کے طور پر پکایا جاتا ہے جو کہ سرد موسم میں جسم میں گرمی و توانائی پیدا کرتا ہے اور نباتاتی لحمیات کا اہم ذریعہ ہے۔
دنیا کے بیشتر ممالک میں ان بیجوں کو پیس کر مسٹرڈ پیسٹ بنایا جاتا ہے جسے سلاد کی ڈریسنگ اور سوپ اور چٹنیوں میں شامل کر کے ذائقے اور صحت کا اہتمام کیا جاتا ہے۔

اجوائن کے کرشمے بے شمار

ذائقے اور صحت کے لئے کریں استعمال

جڑی بوٹیوں کی افادیت زمانہ قدیم سے مسلمہ ہے۔ ترقی یافتہ اور ترقی پذیر ممالک میں لوگوں کی کثیر تعداد میں مختلف جڑی بوٹیوں اور گھریلو ٹوٹکوں کے ذریعے عام بیماریوں کا علاج فروغ پا رہا ہے۔ یقیناً قدرتی جڑی بوٹیوں کے استعمال سے لوگوں کی صحت پر جو بہتر دیرپا اثرات مرتب ہو رہے ہیں اس سے اسے بے پناہ مقبولیت حاصل ہو رہی ہے۔ جرمنی میں خواتین کمسن بچوں کو ادویات نہیں دیتی ہیں بلکہ انہیں سونف کا پانی پلایا جاتا ہے۔ ان کا خیال ہے سونف کا پانی ابال کر اگر بچے کو پلایا جائے تو یہ پیٹ کی کئی تکالیف سے نجات دلاتا ہے۔

اللہ تعالیٰ نے ہمیں بے شمار نعمتیں عطا کی ہیں۔ اللہ تعالیٰ کی عطا کردہ ہر نعمت میں کوئی نہ کوئی افادیت پوشیدہ ہے۔ ایسی ہی ایک اجوائن ہے جس میں اللہ نے کئی خاصیتیں پوشیدہ رکھی ہیں۔ یہ سردی سے بچاؤ کے ساتھ ساتھ کئی امراض میں مختلف طریقوں سے استعمال کیا جاتا ہے۔

اجوائن سیاہی مائل ایک ایسا بھورا بیج ہے جس کی تاثیر گرم وخشک ہے۔ اجوائن کی دو مشہور اقسام ہیں۔

اجوائن دیسی (اجوائن خراسانی)

دیسی اجوائن دھنیے کے پتوں سے مشابہت رکھتی ہے۔ اس کا ذائقہ تلخ ہوتا ہے۔ اس کا پودا Soya کے پودے کی طرح ہوتا ہے۔ اس کا پھول سفید رنگ کا ہوتا ہے پھولوں کے بعد اس پر چھوٹے چھوٹے بیج لگتے ہیں جو دیسی اجوائن کے دانے کہلاتے ہیں۔ اجوائن کے یہ دانے مختلف پکوان میں استعمال ہونے کے ساتھ ساتھ مختلف امراض کے لئے بھی استعمال کی جاتی ہے۔ یہ جگر کی سختی دور کرتی ہے۔ یہ جسم کے زہریلے مادوں کو تحلیل کرتی ہے دل کو طاقت فراہم کرنے کے علاوہ اجوائن اعصابی درد کے لئے بہت مفید ہے۔ اس کا عرق معدے اور جگر کے کئی امراض میں اکسیر کا کام کرتا ہے۔

گلے کے امراض خاص طور پر ٹانسلز کے لئے اجوائن مفید ہے۔ 2 چمچ دیسی اجوائن کو ایک گلاس پانی میں اچھی طرح جوش دیں پھر اس نیم گرم پانی سے صبح وشام غرارے کریں۔ پہلے دن سے ہی فائدہ محسوس ہوگا۔ ٹانسلز یا گلے کے امراض میں ترش اور تلی ہوئی چیزوں سے پرہیز کرنا چاہئے اور اس علاج کو 15 سے 20 دن تک جاری رکھنا چاہئے۔ گلے کے ہر مرض میں افاقہ ہوگا۔

زکام کی صورت میں اجوائن کو گرم کر کے ململ کے کپڑے میں پوٹلی بنا کر سونگھنے سے چھینکیں آتی ہیں جس سے زکام کا زور ٹوٹ جاتا ہے۔

گھریلو خواتین سردیوں کی آمد پر اجوائن سے مختلف پکوان بھی تیار کرتی ہیں چونکہ اس کی تاثیر گرم ہوتی ہے اور اس کو سردی کے مضر اثرات سے بچاؤ کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس لئے سردیوں کی آمد پر گھر کی بڑی بوڑھیاں اجوائن سے بنی اشیاء تیار کرتی ہیں اور خاص طور پر بچوں کو اسے کھلایا جاتا ہے اور بڑے بھی لطف اندوز ہوتے ہیں۔ ذیل میں چند پکوان کی ترکیب دی جا رہی ہیں جسے گھر میں آپ باآسانی تیار کر سکتی ہیں اور اپنے اہل خانہ کو سردی کے موسمی اثرات سے محفوظ رکھ سکتی ہیں۔

اجوائن کی مٹھریاں:

اجزاء:

میدہ	2 کپ
سوجی	1 کپ
اجوائن	1 ٹی اسپون
مکھن	1 ٹی اسپون
نمک	حسب ذائقہ
ڈالڈا کوکنگ آئل	ڈیپ فرائی کے لئے

ترکیب:

میدہ، سوجی، مکھن، نمک اور اجوائن کو مکس کر کے پانی کے ساتھ گوندھ لیں کچھ دیر ڈھک کر رکھ دیں۔ تقریباً آدھے گھنٹے کے بعد ان کے چھوٹے چھوٹے پیڑے بنالیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اب ان کی چھوٹی مٹھریاں بیل کر تیل میں ڈیپ فرائی کریں۔ سردیوں کی خوبصورت خنک شاموں میں چائے کے ساتھ اسے پیش کریں۔ بچے بڑے سب ہی شوق سے کھائیں گے۔

بیسن اور اجوائن کے سیو:

اجزاء:

بیسن	3 کپ
اجوائن	2 چائے کے چمچ
ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
لال مرچ پسی ہوئی	1 چمچ
نمک	حسب ذائقہ
ڈالڈا کوکنگ آئل	تلنے کے لئے حسب ضرورت

ترکیب:

اجوائن کے بیجوں کو موٹا موٹا کوٹ لیں۔ ایک پیالے میں بیسن، اجوائن، ہلدی، نمک اور لال مرچ ڈال کر آدھا کپ پانی سے گوندھ لیں۔ اسے ذرا نرم گوندھیں۔ ایک دو قطرے آئل لگا دیں تاکہ چپکے نہیں۔ اب اسے ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ سیو بنانے کا سانچا لے کر اسے چکنا کرلیں۔ اس سانچے میں گوندھے ہوئے بیسن کو بھر دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کرلیں۔ اس پر سانچا رکھیں اور گوندھے ہوئے بیسن کو دبا دبا کر کڑاہی میں ڈال دیں۔ سانچے سے سیو نکل کر کڑاہی میں گریں گے۔ اب انہیں ڈیپ فرائی کرلیں پھر نکال کر ٹشو پیپر پر رکھ دیں تاکہ تیل جذب ہو جائے۔ ٹھنڈا ہونے پر انہیں توڑ لیں اور جار میں رکھ لیں۔

گھریلو خواتین اجوائن عام ایسے پکوان میں بھی استعمال کرتی ہیں جو دیر سے ہضم ہوتے ہیں جیسے پکوڑوں، کچوری اور کڑی وغیرہ میں اس کا استعمال اس لئے کیا جاتا ہے تاکہ کھانا ہضم ہو جائے۔ اجوائن میں یہ خاصیت ہے کہ یہ کھانا ہضم کرتا ہے اور بھوک بڑھاتا ہے۔ سموسوں کی پٹی میں بھی اسے استعمال کیا جاتا ہے۔ فرائی مچھلی کے مصالحے میں اسے خاص طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ اس سے مچھلی کا نہ صرف ذائقہ دوبالا ہوتا ہے بلکہ اس کو زود ہضم بھی کر دیتا ہے اور سب سے زیادہ تو اسے آج کل پزا میں استعمال کیا جاتا ہے۔

چھاتی کا خود سے معائنہ

بریسٹ کینسر..

امید کی شمعیں روشن رکھئے

ایشیا بھر میں پاکستان ایسا ملک ہے جہاں سینے کے سرطان کے مریضوں کی تعداد بڑھتی جا رہی ہے۔ متعدد سماجی تنظیمیں بریسٹ کینسر سے شعور اور آگاہی کے لئے مہم چلاتی ہیں تاکہ خواتین میں صحت کا شعور پیدا ہو اور وہ بروقت تشخیص کے بعد کسی بھی ناگہانی سانحے سے نبٹنے کے لئے چوکس ہو جائیں۔

عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ خواتین جسم کے نازک اعضاء کی بدلتی رنگت' درد کی کیفیت اور ہر قسم کی غیر معمولی تبدیلی کا کسی سے ذکر نہیں کرتیں۔ شرم کے باعث بھی کئی تکلیف کو چھپالیا جاتا ہے اور جب درد ناقابل بیان حد تک تکلیف دہ ہو جائے تب ہی کسی سے ذکر کرتی ہیں۔

ڈاکٹر روفینہ سومرو کراچی کے لیاقت نیشنل اسپتال میں بریسٹ کینسر اسپیشلسٹ کے مطابق سینے کے سرطان کی بنیادی وجوہات میں دیر سے شادی کرنا' دیر سے ماں بننا' ہارمون تھراپی اور موروثی اسباب ہو سکتے ہیں۔ لہٰذا ہر سال اپنا میموگرام کرانا ضروری ہے۔ خاص کر ایام کے بعد چیک اپ کروالیا جائے تاکہ کسی قسم کے خدشے کو تقویت نہ مل سکے۔

چھاتی کے سرطان کے بارے میں خواتین کے لئے معلوماتی مہم

پاکستان کی خواتین میں آج کل چھاتی کا سرطان عام ہوتا جا رہا ہے۔ چھاتی کے سرطان کا پتہ لگانے کے لئے ڈاکٹروں کی یہ تجاویز ہیں:

- مہینے میں ایک مرتبہ چھاتی کا خود سے معائنہ
- سال میں ایک مرتبہ ڈاکٹروں/ ماہرین سے معائنہ
- 35-40 سال کی عمر کے بعد سال میں ایک مرتبہ چھاتی کا ایکسرے (Mammogram)

چھاتی کا خود سے معائنہ' 3 آسان مرحلے

چھاتی کے سرطان کے بارے میں خواتین خود اپنا معائنہ کر کے پتہ لگا سکتی ہیں۔ لہٰذا ضرورت اس امر کی ہے کہ چھاتی کے خود سے معائنے کا طریقہ سیکھا جائے اور ہر ماہ ایام کے ایک ہفتے بعد معائنہ کیا جائے۔ صحیح/صحت مند حالت میں چھاتی کیسی لگتی ہے' یہ دیکھیں اور محسوس کریں اور اگر کوئی تبدیلی رونما ہو تو ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

نہاتے وقت

اپنا دایاں ہاتھ اوپر اٹھائیں اور بائیں ہاتھ کی تین درمیانی انگلیوں کی پوروں سے دائیں چھاتی کا معائنہ کریں۔ معائنے کے لئے انگلیوں کی پوروں کو چھاتی کے بیرونی کنارے کے اوپری حصے پر رکھیں اور چھاتی کو دباتے ہوئے پورے گولائی میں گھمائیں۔ جب ایک چکر ختم ہو جائے تو انگلیوں کی پوروں کو تھوڑا سا نپل کی جانب ہٹا کر دوبارہ پوری گولائی کو محسوس کرتے ہوئے دائرہ مکمل کریں۔ یوں پوری چھاتی بشمول نپل کا معائنہ کریں اور دیکھیں کہ کہیں کوئی ابھار یا گٹھلی وغیرہ تو نہیں۔ اسی طرح بغل کا اور چھاتی کے اوپر والے حصے کا بھی معائنہ کریں۔ یہی پورا عمل دوسری چھاتی کے لئے بھی دہرائیں۔

آئینے کے سامنے

آئینے کے سامنے کھڑی ہوں اور پھر ہاتھ اوپر کر کے ان چیزوں کا جائزہ لیں۔

- کوئی نمایاں گٹھلی
- چھاتی کے رنگ' سائز یا شکل میں تبدیلی
- جلد کی کھردراہٹ یا ناہموار سطح
- نپل کا اچانک اندر دھنسنا

لیٹے ہوئے

دائیں چھاتی کا معائنہ کرنے کے لئے چت لیٹ کر اپنا دایاں ہاتھ سر کے نیچے رکھیں۔ بائیں ہاتھ کی درمیانی تین انگلیوں کی پوروں کو دائیں چھاتی کے گرد گھمائیں (جیسے کے پہلے مرحلے میں)۔ یہی عمل بائیں چھاتی کے لئے بھی' دایاں ہاتھ استعال کرتے ہوئے۔ دہرائیں۔ پھر نپل کو آہستگی سے دبا کر دیکھیں کہ کہیں کوئی مواد تو خارج نہیں ہو رہا۔

زندگی محبتوں کا سندیسہ لاتی ہے۔ ہر نیا طلوع ہونے والا دن پچھلی رات کے تمام کرب اور اذیتوں کو اندھیرے ہی میں فنا کر کے آگے بڑھ جائے مگر اس کے لئے آپ کو اپنے کنبے اور اپنے لئے صحت مند جسم اور توانا ذہن درکار ہے۔

کیسی ہونی چاہئے آپ کے کھانے کی پلیٹ؟

غذا اور صحت کا کیوں ہوتا ہے گہرا تعلق؟

آپ وہی نظر آتے ہیں جو آپ کھاتے ہیں

ڈاکٹر راشدہ علی

اس لئے کہ یہی اجزاء جو غذائی اشیاء میں موجود ہوتے ہیں' ہمیں توانا اور صحت مند رکھتے ہیں اور ان کی کمی یا زیادتی بیماریوں کا سبب بھی بن جاتی ہے۔ دراصل کھانے پینے کی اشیاء کا تعلق بیماری یا صحت کے حوالے سے اس پر منحصر ہے کہ کون سا جزو' کتنی مقدار میں' کس وقت اور کن دوسری اشیاء کے ساتھ کھایا جارہا ہے مثلاً نشاستہ غذا کا اہم حصہ ہے' توانائی پہنچاتا ہے اور بھی بہت سے فرائض انجام دیتا ہے اور متوازن غذا میں سب سے زیادہ مقدار میں درکار ہوتا ہے' لیکن توازن سے ہٹ کر اسے زیادہ یا کم کھانے لگیں تو بیماری کا باعث بنتا ہے۔

زیادہ نشاستہ کھانے کا نقصان

اس سے ذیابیطس اور موٹاپا ہوتا ہے۔ کمزوری بڑھتی ہے اور یہ ہماری دفاعی نظام کو بھی متاثر کرتا ہے۔

نشاستہ کیا ہے؟

یہ بہت سے مرکبات کا مجموعہ ہے جیسے Starch شکر' گلوکوز' Glycogen یا فائبر وغیرہ۔ یہ اجزاء مختلف غذائی اشیاء میں ہوتے ہیں۔ اسٹارچ اناج' دالوں اور آلو وغیرہ میں زیادہ ہوتا ہے جبکہ گلوکوز اور شکر پھلوں کے ساتھ ساتھ کنفیکشنری اشیاء میں استعمال ہوتی ہے۔ بے شک یہ غذائیں کھائی جاسکتی ہیں تاہم انہیں ملا جلا کر یا بدل بدل کر کھانا اچھا ہوتا ہے۔ بجائے ایک ہی طرح کا اناج' ترکاری اور پھل وغیرہ کھانے کے۔ کچھ ترکاریوں میں اسٹارچ زیادہ ہوتا ہے مثلاً آلو اور شکر قند وغیرہ ہیں۔

متوازن غذا کیا ہوتی ہے؟

متوازن غذا کی تعریف یہ ہے کہ اس میں لازمی مرکبات Nutrients اور توانائی موجود ہو۔ اس میں کوئی جز و نقصان دہ نہ ہو۔ ایک صحت مند خاتون کو پورے دن میں تقریباً 2000 کیلوریز یا اتنی توانائی درکار ہوتی ہے' جبکہ مرد کو تقریباً 2500 یا 3000 کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر ہم اس توانائی میں توازن نہیں رکھتے تو بیماریوں کا شکار ہو جاتے ہیں۔

توانائی میں توازن کیسے رکھا جائے؟

کبھی بھی ایک غذا مسلسل نہ لی جائے۔ صرف چکنائی سے غذا نہ حاصل کی جائے۔ مناسب مقدار میں پروٹین اور کاربوہائیڈریٹس لئے جائیں تو اسٹروک کا خطرہ نہیں رہتا۔ اگر غذا میں گوشت کی مقدار زیادہ ہو جائے تو گردے کی بیماری کا اندیشہ ہو جاتا ہے۔ کیلوریز کا تناسب اور توانائی کا ہونا بہت ضروری ہے۔ متوازن غذا کا مطلب یہ ہے کہ دن بھر میں جتنی توانائی درکار ہو اس کا 30% فیصد حصہ چکنائی' 58% فیصد نشاستہ (Starch) اور صرف 12% فیصد حصہ پروٹین سے حاصل کیا جائے۔

قدرت نے ہمارے لئے غذاؤں کا وسیع تر انتخاب اور بڑی گنجائش رکھی ہے۔ ضروری نہیں کہ روزانہ ہی غذا میں توازن رکھا جائے اور ہمیشہ نپی تلی غذا کھائی جائے' بلکہ کسی دن بریانی' پزا' برگر' ربڑی اور آئسکریم وغیرہ بھی شامل کئے جاسکتے ہیں اور دوسرے دن سادہ غذا جیسے دال چاول اور سبزی کھالی جائے تو صحت بخش کھانے کی پلیٹ کا تصور عملی شکل میں نظر آسکتا ہے۔

صحت بخش کھانے کی پلیٹ وہی ہوتی ہے جسے ہم تین حصوں میں بانٹ سکیں تو اس کا ایک تہائی حصہ اناج والی اشیاء کا ہو۔ روٹی' چاول' پاستا اور رول وغیرہ اور دوسرا حصہ پھلوں اور ترکاریوں کا ہو تیسرا حصہ پھر 3 حصوں پر منقسم ہو۔ ایک حصہ چکنائی اور شکر (کوئی سوئٹ ڈش) فراہم کرے' دوسرا پروٹین والی اشیاء جیسے انڈا' گوشت' مچھلی' مرغی وغیرہ اور تیسرا حصہ دودھ یا دودھ سے بنی غذا پر مشتمل ہو۔

اگر ہماری صحت بخش کھانے کی پلیٹ' ہمیں اپنا وزن چارٹ کے مطابق قابو میں کرنے میں مدد دیتی ہے تو ہم صحت کے صحیح راستے پر گامزن ہیں لیکن اگر وزن بہت زیادہ ہے یا کم ہے تو یقیناً ہماری غذا متوازن نہیں۔ مشہور کہاوت ہے کہ "آپ وہی نظر آتے ہیں جو آپ کھاتے ہیں" چنانچہ اچھا نظر آنے کے لئے ضروری ہے کہ اپنے وزن پر قابو پالیا جائے۔ کھانا اتنا ہی کھایا جائے کہ جو بیماری کا سبب نہ بنے اور احتیاط سے غذا کا چناؤ اور طرز زندگی میں مثبت تبدیلی ہر اندیشے سے نجات دلاتی ہے۔

زنک... معدنیات کا بہترین جاذب ہے

انٹرنیشنل زنک ایسوسی ایشن کا مطالعاتی جائزہ

زنک اضافی DNA کی افزائش اور اس کی مرمت میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ یہ نہ صرف سونگھنے چکھنے اور زخموں کے بھرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے بلکہ یہ حاملہ خواتین میں نمکیات کی مقدار کو پورا کرنے میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔

WHO کے مطالعے کے مطابق زنک کی کمی کا تعلق کھانے میں منرلز کی جاذبیت کم ہونے سے ہوتا ہے۔ انٹرنیشنل زنک ایسوسی ایشن کے مطابق زنک کی کمی کی وجہ سے بچوں میں قوت مدافعت کم ہوتی ہے اور ان کے بیمار ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ وہ بچے بھی جو سن بلوغت کے مراحل میں ہوتے ہیں ان کے لئے زنک بہت اہم ہے۔

زنک دھات ہے اور میڈیسن سے اس کا کیا تعلق ہے؟

تقریباً 70 برس پہلے ایران اور مصر میں زنک کی کمی تشخیص ہوئی تھی یعنی ہزاروں برس سے بیماریاں ساتھ ساتھ چلتی آرہی ہیں۔ اگر آپ کے بچے کا قد چھوٹا رہ جاتا ہے اور وہ ہر موسم میں بیمار رہتا ہے تو اس کا ٹیسٹ ضرور کروالیجئے۔ کہیں ایسا تو نہیں کہ اس کی آنتیں زنک کو جذب نہ کر پارہی ہوں۔ جیسے جیسے عمر بڑھتی ہے جسم میں زنک کی مقدار کم ہوتی چلی جاتی ہے۔ انسانی نشوونما کے لئے غذائیت کے چھ جزو لازماً درکار ہوتے ہیں ان میں پروٹین' کاربوہائیڈریٹس' چکنائی (Fats)' وٹامنز اور منرلز جن میں آئرن' زنک' کوپر اور سلینیئم شامل ہیں۔ منرلز میں یہ دھاتی جزو زنک نمایاں اہمیت کا حامل ہے۔

ڈائریا میں زنک کا کردار

زکام کے علاوہ ڈائریا میں مریض کو زنک پر مشتمل غذائیں یا ادویات دی جائیں تو جلد افاقہ ہوتا ہے۔ ایسا بچہ اگلے 3 ماہ تک کے لئے ڈائریا سے محفوظ ہو جاتا ہے۔

زنک' جلدی امراض میں تریاق

جلد جسم کا سب سے بڑا عضو ہے۔ سر سے پاؤں تک جلد ہی جلد ہے۔ بال اور ناخن بھی جلد ہی کا حصہ ہیں۔ اگر جلد نہ ہوتی تو ہم زندہ نہیں رہ سکتے کیونکہ ہمیں کوئی نہ کوئی انفیکشن ہوتا اور ہم اس سے پیدا ہوتے ہی مرجاتے سو یہ ہماری جلد ہی ہے جو کہ تمام اعضاء کو محفوظ رکھتی ہے۔ انسانی جلد کے خلیے جھڑتے چلے جاتے ہیں اور ان کی جگہ نئے خلیے آتے رہتے ہیں۔ ہماری پرانی جلد اترتی جاتی ہے اور اس کی جگہ نئی جلد آتی رہتی ہے اگر ایسا نہ ہوتا تو ہماری جلد پر گندی جلد کی ایک موٹی تہہ بن جاتی سو اللہ تعالیٰ نے ہمارے اندر ایک میکنزم بنایا کہ پرانی جلد کی جگہ نئی جلد آتی رہتی ہے اور بال بھی جھڑتے ہیں۔ ان کی جگہ نئے آجاتے ہیں تاہم بہت زیادہ بالوں کا گرنا اسی کمی کے سبب بھی ہوسکتا ہے۔ جلد کے کینسر کی روک تھام کے لئے زنک پر مشتمل غذائیں دی جاتی ہیں۔

فاسٹ فوڈ اور سافٹ ڈرنکس غیر معیاری غذائیں کیوں ہیں؟

کسی زمانے میں ناشتے پر دودھ' دہی' مکھن' دیسی انڈے یا رات کا بچا ہوا سالن اور پراٹھے ہوا کرتے تھے۔ آج کل ناشتے بھی کم غذائیت والی خوراک پر مشتمل ہوتے ہیں۔ کھانے میں فاسٹ فوڈ اور سافٹ ڈرنکس لئے جاتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ اب نوجوان لڑکیوں کے چہروں پر کیل مہاسے زیادہ نکلتے ہیں۔ ہمارے طرز زندگی میں ایسی تبدیلیوں نے جلدی امراض میں اضافہ کردیا ہے۔

یہ جینیاتی امراض کے لئے بہترین دفاعی قوت ہے

جیسا کہ انسانی نشوونما کا انحصار انفرادی سطح پر صحت کے معیار سے ہوتا ہے اسی طرح نسل در نسل جینیاتی امراض اور خواص بھی منتقل ہوتے ہیں۔ متوقع ماؤں کے لئے اندرونی نظام کی صحت برقرار رکھنے کے لئے بھی زنک بہت ضروری ہے۔ جینیاتی امراض کے لئے ہمیں بھرپور قوت مدافعت درکار ہوتی ہے۔ اسی طرح بچپن سے جوانی کے دور میں داخل ہوتے وقت بھرپور قوت کا ہونا بھی اسی معدنی جزو کی بدولت ممکن ہے۔ کمی ہو جانے کی صورت میں ہارمونز پر منفی اثر پڑتا ہے۔ رات کے وقت بینائی کا کم ہونا وٹامن A2 کے ساتھ ساتھ Zinc کی کمی سے بھی تعلق رکھتا ہے۔ مغربی ممالک میں بچوں اور بڑوں کو معالج زنک کا سپلیمنٹ تجویز کرتے ہیں تاہم ایک نارمل ڈائٹ میں بھی یہ موجود ہوتا ہے بشرطیکہ ہم خوراک کا تناسب مدنظر رکھ کر استعمال کریں۔

زنک کے غذائی ذرائع

شیل فش اور Oysters' اناج' حیوانی پروٹین (گوشت سفید اور سرخ دونوں) اگر آپ سبزی خور ہیں تو لازم ہے کہ ڈاکٹر کے مشورے سے زنک سپلیمنٹ استعمال کئے جائیں۔ غرضیکہ متوازن غذا استعمال کرلی جائے تو صحت کے مسائل کم سے کم پیدا ہوتے ہیں۔

گرتے بالوں سے نہ ہوں پریشان

دومونہے اور جھڑتے بالوں کا کریں قدرتی علاج

موسم بدلے یا نہ بدلے' ڈائٹ بدلے' بدپرہیزیاں بڑھ جائیں یا طویل بیماری جھیلنی پڑے بال ٹوٹتے ہیں' کمزور ہوتے ہیں' گرنے لگتے ہیں' جلدی سفید ہونے لگتے ہیں' لمبے نہیں ہوتے یا پھر دومنہ کے ہوجاتے ہیں۔ نسوانی حسن اور شخصیت کا جمالیاتی پہلو ماند پڑنے لگتا ہے۔

ایک بھی بال آپ کے سامنے گرے تو بڑا صدمہ ہوتا ہے۔ دنیا کی کوئی خاتون کبھی نہیں چاہے گی کہ اس کے بال گرتے رہیں۔ پچھلے وقتوں میں بھی بالوں کو حسن کا پیمانہ اور شخصیت کا معیار قرار دیا جاتا تھا آج بھی ہماری فکر کے زاویے وہی ہیں۔ دراصل بال شخصیت کا ایسا حصہ ہیں جو کبھی بھی فیشن یا ماحول سے الگ نہیں کیے جاسکتے۔

بال گرنے لگیں، دومنہ کے ہونے لگیں یا بڑھنا رک جائیں تو پس منظر میں کئی وجوہات ہوسکتی ہیں اور ابتدائی اسباب کی نشاندہی کرنا بہت مشکل ہوتا ہے جس کی وجہ سے بالوں کے گرنے کے مسئلے کو دواؤں کے ذریعے حل کرنے میں دشواری ہوتی ہے۔

سر کی جلد پر جراثیم یا پھپھوند کا حملہ بھی ایک اہم وجہ ہوسکتی ہے اور جسم میں کسی جگہ انفیکشن کی صورت میں بھی بال گرنا شروع ہوسکتے ہیں تاہم ذرا اپنے روزمرہ کے معمولات پر بھی دھیان دیں۔ کیا آپ خود تو اپنے بالوں کو نقصان نہیں پہنچا رہیں یعنی کہیں آپ اشتہاروں سے متاثر ہو کر کبھی بھی، کوئی بھی شیمپو استعمال کرنے لگتی ہیں؟ یا بالوں کو بار بار ڈائی کروا رہی ہیں؟ پانی کم پیتی ہیں اور سبزیاں پھل نہیں کھاتیں بہرحال زیر نظر مضمون میں آسان، سادہ اور قابل عمل مشورے دیے جارہے ہیں پڑھیے ...

سکری اور خشکی کے علاج کے لئے

تین یا چار لیموں کا رس نکال لیں اور بالوں کی جڑوں تک اس رس سے مساج کریں۔ آدھے گھنٹے بعد سرسوں کے تیل سے اسی طرح مالش کریں۔ بعدازاں باریک کنگھی سے سر صاف کرلیں سکری اور خشکی جھڑ جائے گی۔ اگر بال دومونہے ہوں تو انہیں بھی ہاتھ میں لے کر اسی طرح مالش کی جائے۔ خشکی دور کرنے کی یہ سادہ اور آسان تجویز ہر ایک کے لئے قابل عمل ہے۔ اس سے اندرونی جلد میں موجود خون کی باریک شریانوں میں قوت اور سرعت پیدا ہوگی جس سے سر کے تمام بالوں کو خون کی فراہمی بھی شروع ہوجائے گی۔ تازہ خون بالوں کی جڑوں تک پہنچے گا تو ان میں جان بھی پیدا ہوگی اور بال ٹوٹنے کا سلسلہ بھی رکے گا۔

بال سادگی سے دھونا بھی سیکھ لیں:

دیسی انڈے	2 عدد
روغن بادام	5 ملی لیٹر
لیموں کا رس	5 ملی لیٹر
آملہ	2 عدد

آملہ پیس کر ان تمام اشیاء میں ملالیں۔ ایک پیسٹ بنا کر 5 منٹ تک بالوں کی جڑوں اور سروں تک لگائے رکھیں۔ ہلکے ہاتھوں سے بالوں کو ملیں اور نیم گرم پانی سے بال دھولیں۔ یہ بھی ایک سستا اور قابل عمل علاج ہے۔ لیموں میل کاٹتا ہے' آملہ بالوں کی قدرتی غذا ہے۔ روغن بادام بالوں میں چمک دمک لائے گا اور یہ سادہ سا ایگ شیمپو ہر طرح کے کیمیائی اثرات سے بھی مبرا ہے۔ ہر روز نہ سہی بالوں کے مسائل میں ضرور استعمال کریں۔

بالوں کی کمزوری دور کرنے کے لئے

بالوں کی کمزوری کی ایک اہم وجہ متوازن غذا اور لڑکیوں میں بڑھتا ہوا ڈائٹنگ کا رجحان ہے۔ اپنی غذا میں مچھلی' سبزیاں' پھل' دالیں' سرخ گوشت' خشک میوہ جات اور دودھ یا دہی کو توازن کے ساتھ شامل کرلیں اور بھوکا رہنے کی عادت ترک کردیں۔

ورزش میں یوگا آسن کا بہتر انتخاب کیا جاسکتا ہے کیونکہ یوگا تو سونے کے کمرے میں بھی کیا جاسکتا ہے اور اس کے لئے چہل قدمی کرنے کے لئے دریا' سمندر کنارے یا پارکوں میں جانے کا اہتمام بھی نہیں کرنا پڑتا۔ بس یہ دھیان رہے کہ جس جگہ ورزش کر رہے ہوں وہاں تازہ ہوا کا گزر ہونا لازمی ہے تاکہ نظام تنفس کو آکسیجن مل سکے۔

گھریلو ترکیب بھی آزمایئے:

دال ماش	200 گرام
مہندی کے پتے	100 گرام
کلونجی	50 گرام

ان تمام اشیاء کو باریک پیس کر دہی میں ملالیں۔ اس پیسٹ کو بالوں میں لگالیں اور دو گھنٹے بعد بال دھولیں۔ بے بی شیمپو استعمال کرنا قدرے بہتر ہے کیونکہ یہ نسبتاً ہلکا اور تیز خوشبودار نہیں ہوتا۔

چند تیلوں کو ملا کر لگانے سے بال بہتر ہوجاتے ہیں مثلاً روغن ارنڈ 100 ملی لیٹر' روغن بادام 100 ملی لیٹر' روغن ناریل 100 ملی لیٹر اور روغن تارامیرا بھی 100 ملی لیٹر اسی طرح سرسوں کا تیل بھی اسی وزن میں ملا کر شیشے کی بوتل میں محفوظ کرلیں۔ ہفتے میں دو بار بھی استعمال کرلیا جائے تو بالوں کا روکھا پن بھی دور ہوتا ہے اور قدرتی چمک پیدا ہوجاتی ہے۔ چند ہی ہفتوں میں بال گھنے' سیاہ اور مضبوط ہوجاتے ہیں۔

یوگا... نئی ماؤں کے لئے
2 محفوظ ورزشیں

زچگی کو پر لطف بنائے رکھئے

اپنے وجود میں نئی زندگی کو پلتے ہوئے محسوس کرنا اور لحہ بہ لحہ بدن کی بدلتی ہوئی کیفیت سے گزرنا بھی اپنی نوعیت کا خوشگوار تجربہ ہوتا ہے۔

ماں بننے والی خواتین جانتی ہیں کہ بعض ایسی غذائیں جو پہلے پسند نہ تھیں اب جی چاہتا ہے کہ انہیں چکھنے میں کوئی حرج تو نہیں۔

ڈاکٹر بھی یہی کہتے ہیں کہ آپ زچگی کو پر لطف اور خوشگوار انداز میں محسوس کریں۔ خوش رہنے کی کوشش کریں' مثبت انداز فکر اختیار کریں تا کہ ذہنی و جذباتی صحت کا اثر بچے پر اچھا پڑے۔ نئی ماؤں کو ابتداء میں چار ہفتے کے بعد اور پیدائش کے مرحلے مکمل ہوتے ہوئے ہر ہفتے طبی معائنہ اور خصوصی نگہداشت کرنا ہوتی ہے۔ نو ماہ کا یہ عرصہ خوشدلی اور بھلے انداز سے گزارا جائے تو زچگی کی الجھنیں متاثر نہیں کرتی۔ ایسے دور میں سویرے اٹھ کر نماز کی ادائیگی کرنا پھر ورزش اور غسل کرنا ذہن اور جسم کو تروتازہ رکھتے ہیں۔

ہر نئے بچے کی پیدائش پر جیسے اللہ تبارک تعالیٰ انسان سے مایوس نہیں ہوتا' اسی طرح ہر ماں چاہتی ہے کہ اپنے خاندان کی توقعات پر پورا اترنے میں اپنی سی ہر کوشش کرلیں۔

مائیں کیسے فٹ رہیں؟

ورزش اور زچگی کے دوران؟ یہ سوال بھی اکثر خواتین کرتی ہیں۔ ڈاکٹرز اور ایروبک ورزشوں کے ماہرین کی رائے میں اگر زچگی نارمل ہو تو ورزش محتاط انداز سے کی جاسکتی ہے۔ سادہ چہل قدمی سے ابتداء کیجئے۔ آرام دہ جوتا اور موسم کے حساب سے کھلے کپڑے پہن کر پیدل چلئے۔ اگر ہموار پارک یا ساحل سمندر کی شاہراہ ہو تو زیادہ بہتر ہے۔ ٹوٹی پھوٹی سڑک یا پتھریلی جگہ پر چلتے رہنے سے فائدہ کم نقصان زیادہ ہے۔ تازہ ہواخوری سے طبیعت بہتر محسوس کریں گی اور بہت حد تک ہشاش بشاش بھی رہیں گی۔ جسم میں آکسیجن جانے سے بچے کی صحت بہتر ہوگی۔

ڈاکٹر کے مشورے کے ساتھ کارڈیو اور یوگا دونوں ورزشیں کی جاسکتی ہیں اور اگر وہ صرف یوگا کا مشورہ دے تو وہی کریں مگر انسٹرکٹر کی موجودگی میں کریں۔

کھیل کود اور چھلانگیں لگانا نہایت مضر ہے:

یوگا کے کئی فوائد ہیں مثلاً آپ Relax کرسکتی ہیں۔ ذہنی تفکرات سے بچ سکتی ہیں۔ زچگی کے ابتدائی دنوں میں ہی نہیں پورے 3 ہفتوں تک الجھنوں سے دور رہنا ضروری ہے۔ استغراق سے روحانیت کا رجحان بڑھتا ہے۔

آپ کی جسمانی حالت کی تبدیلی اور وزن بڑھنے کی رفتار مناسب رہتی ہے۔ عام طور پر خواتین اچھا کھانے اور زیادہ مقدار میں کھانے کو ماں بننے والی خواتین کے لئے لازم سمجھتی ہیں جبکہ بھاری بھرکم مصالحے دار اور تلی ہوئی بے تحاشہ خوراکیں محض وزن بڑھاتی ہیں۔

یوگا دوران خون اور نظام تنفس دونوں کو بہتر بناتا ہے:

اس مخصوص ورزش میں Corpse اور Refresher کی ورزشیں سادہ' سہل اور متوازن ورزشیں ہیں۔

The Corpse سونے کے لئے آئیڈیل پوسچر:

یہ ایسا پوسچر ہے جس میں بدن کو ڈھیلا رکھ کر لیٹا جاتا ہے۔ جسمانی عضلات' ذہن اور سانس لینے کے عمل میں بہتری آتی ہے۔ جب بھی دباؤ کی کیفیت میں ہوں یا گھریلو کام کاج کی زیادتی کی وجہ سے تھکن ہونے لگے تو اس سادہ اور سہل ورزش سے مستفید ہوا جاسکتا ہے۔ دوپہر کے وقت قیلولہ کرتے ہوئے اسی پوزیشن پر پون گھنٹہ لیٹے رہنے سے آپ خود کو ہلکا پھلکا تصور کریں گی۔

1- فرش پر چادر بچھا کر تھوڑے فاصلے سے ٹانگوں کو پھیلا کے لیٹ جائیں اور دونوں بازوؤں کو بھی تھوڑی دور سیدھا کر کے بدن کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔

2- آرام سے لیٹ کر دباؤ کی کیفیت سے (شعوری طور پر) نکلنے کی کوشش کریں۔

3- پٹھوں کو سختی سے نہ بھینچیں اور نہ سیدھا رکھیں بلکہ Curl کی شکل میں موڑے رکھیں۔

4- ٹھوڑی کو آرام سے سیدھا رکھیں۔ سختی سے اوپر نہ اٹھائیں نارمل حالت میں لیٹیں اور آنکھیں موند لیں۔

5- گہری سانس لیں' منہ کھلا چھوڑیں' سینے کو پھلا کے گہری سانس لینے سے چہرے کے عضلات سے اینٹھن جاتی رہتی ہے۔

The Refresher تازہ دم ہونے کے لئے:

نئی ماں بننے والی خواتین کو گھریلو یا ملازمت کے سلسلے میں نارمل روٹین کے تمام کام کرنے ہوتے ہیں لہٰذا قیلولہ کرنے کے بعد ان کا تازہ دم ہونا بھی بہت ضروری ہے۔ یہ بھی جسم کو آرام پہنچانے کی ایک بھرپور مشق ہے۔

1- دونوں ٹانگوں کو ذرا فاصلے پر رکھتے ہوئے کھڑی ہوجایئے۔ بازوؤں کو جسم سے مس کرتے ہوئے سیدھے رکھئے۔ ایک سے دس بار گنتی کیجئے۔

2- اسی حالت میں کھڑی رہ کر سر اور بازوؤں کو فرش کی طرف خم دیں اور 10 تک گنتی گن کر قدرے زیادہ جھکاؤ کے ساتھ ایک بار پھر ایک سے دس تک کی گنتی کرلیں۔

3- اسی حالت میں کھڑی رہ کر سر اور بازوؤں کو اتنا خم دیں کہ جسم کے اوپر کا دھڑ پیروں کو چھولے۔

4- واپس اسی حالت میں لوٹ آنے کے لئے جسم کو سیدھا کرنا شروع کریں۔ بالوں کو سر کی پشت پر آگے لے آیئے ویسے اس خم والی پوزیشن میں بال خود بخود اس حالت پر آجائیں گے۔

5- اب کاندھے سیدھے کرلیجئے اور گردن کو آرام سے سیدھا کیجئے واپس پہلی پوزیشن پر آجایئے۔

غذائی انتخاب:

سبزیاں' پھل' سفید گوشت' دالیں' دہی' بادام والا دودھ اور پھلوں کے جوسز بھی ضروری ہیں۔ سبزیوں میں پالک' مٹر' گاجر زیادہ لیں تا کہ آئرن اور بیٹا کیروٹین کے ساتھ ساتھ وٹامن-C بھی مل جائیں مگر دہی ضرور کھائیں۔ ترش نہ پسند ہو تو آدھا چائے کا چمچ شہد ملا کر کھائیں یا پھلوں کے Chunks ملا کر کھائیں مگر تازہ دہی کھائیں۔ اس سے کیلشیم بھی ملے گا اور متلی کی کیفیت میں یہ عمدہ ترین تریاق ہے۔

فالج کا حملہ کیوں اور کب ہوتا ہے؟

شریانوں میں پلاک کیسے دور کیا جائے

آج کل نوجوانوں میں فالج (Strokes) کے حملے بڑھ رہے ہیں۔ اچانک جسم کا کوئی ایک حصہ ڈھلک جانا اور مفلوج ہو جانا صرف عمر رسیدہ لوگوں کا مسئلہ نہیں رہا۔ خاص کر خواتین میں ایسے اضافی عوامل موجود ہوتے ہیں جو اسٹروکس کا خطرہ بڑھا دیتے ہیں۔ فالج کا حملہ اس وقت ہوتا ہے جب دماغ کے اندر خون کی فراہمی رک جاتی ہے۔ اس کی کئی وجوہات ہو سکتی ہیں۔ سب سے عام قسم کا فالج Ischemic Strokes کہلاتا ہے۔ 85% فیصد فالج کے مریضوں کو اس سے سابقہ پیش آتا ہے۔ اس میں دماغ کے اندر خون کی کسی نالی میں خون کی پھٹکی جم جاتی ہے یا چربیلا مادہ (Plaque) خون کی نالی کو بند کر دیتا ہے۔ جس سے دماغ کے متعلقہ حصے کو خون کی فراہمی میں خلل واقع ہوتا ہے۔

دوسری قسم کے فالج کو Hemorrhagic کہتے ہیں اور اس میں دماغ کے اندر خون کی نالی پھٹ جاتی ہے اور وہاں خون جمع ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ انگلستان اور ویلز میں ہر سال فالج کی وجہ سے تقریباً 30 ہزار خواتین جان سے ہاتھ دھو بیٹھتی ہیں۔ یہ تعداد بریسٹ کینسر سے ہلاک ہونے والی خواتین کے مقابلے میں تین گنا زیادہ ہے۔ مردوں اور خواتین دونوں میں اسٹروک کا خطرہ اس وقت بڑھ سکتا ہے جب ان کی عمر 55 سال سے زیادہ ہو لیکن پریشان کن صورتحال یہ ہے کہ کم عمر فالج کے مریضوں کی تعداد بتدریج بڑھتی جا رہی ہے۔

یونیورسٹی آف سینٹرل لنکا شائر میں فالج اور بزرگ افراد کی دیکھ بھال کے شعبے کی پروفیسر کیرولین واٹ کنز کا کہنا ہے کہ اس بارے میں یہ گمان کیا جاتا ہے کہ بہت زیادہ نمکین اور مرغن غذاؤں کا حد سے زیادہ استعمال اور موٹاپا اس کے اہم اسباب ہیں۔ ضرورت سے زائد نمک کا استعمال فالج کے لئے سب سے بڑا رسک فیکٹر ہے۔ اس کے باعث بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے۔ خون کی شریانوں کی اندرونی دیواریں سخت اور تنگ ہو جاتی ہیں۔

سگریٹ نوشی اور منشیات سے پرہیز ضروری کیوں؟

جسمانی وزن میں اضافے کے ساتھ ساتھ کثرت سے سگریٹ نوشی اور منشیات کا استعمال کرنا مضر صحت ہے۔ ایسی غذائیں جن میں چکنائی زیادہ استعمال کی گئی ہو مسئلے کا سبب بنتی ہیں کیونکہ ان کے استعمال سے شریانوں میں Plaque جمع ہو کر خون کے بہاؤ کو روک سکتا ہے۔

خواتین میں فالج کی دیگر وجوہ اور کمبائنڈ پل

کوئی ایسی دوا کا استعمال جس میں ایسٹروجن اور پروگیسٹوجن دونوں ہارمونز شامل ہوں، وہ ماں بننے والی ہوں اور ہارمون ری پلیسمنٹ تھراپی کروا رہی ہوں یعنی HRT کی ادویات کا استعمال کر رہی ہوں، اس وجہ سے بھی خون میں پھٹکیاں بن سکتی ہیں اور ہائی بلڈ پریشر کا بھی امکان ہوتا ہے۔

کمبائنڈ پل بہت احتیاط اور مشورے سے استعمال کرنی چاہئے۔ اگر بلڈ پریشر بڑھا رہتا ہو۔ سگریٹ نوشی ترک نہ کی ہو اور آپ کی عمر 35 سال سے زیادہ ہو اور جسمانی وزن بھی زیادہ ہو، ذیابیطس کی شکایت رہی ہو یا آدھے سر کا درد رہتا ہو تو ہارمون ری پلیسمنٹ تھراپی نہ کروائیں۔ اگر مریض کو دیر سے اسپتال پہنچایا جائے تو اس کی جان کو خطرہ لاحق ہو سکتا ہے۔ مریض جتنی جلدی اسپتال کے ایمرجنسی میں پہنچ جائے اس کی زندگی اور صحت یابی کے امکانات اتنے ہی روشن ہو سکتے ہیں۔

احتیاطی تدابیر

ورزش، متوازن غذا اور صحت مند طرز زندگی اختیار کرنے سے ہزاروں مسائل سے نجات مل سکتی ہے۔ کھانے ڈالڈا اولیو آئل میں پکانے سے مضر صحت چکنائی جمنے کا اندیشہ نہیں رہتا۔

شاپنگ ہے صحت کا نسخہ بھی...

اور توانائی بحال کرنے کا ذریعہ بھی

خواتین بنا کسی کوفت کے کئی گھنٹوں تک شاپنگ کر سکتی ہیں البتہ مرد حضرات کا معاملہ الٹ ہے۔ وہ اپنے ذاتی استعمال کی چیزیں بھی یوں سمجھئے کہ ایک ہی سانس میں جلدی جلدی خرید نا چاہتے ہیں۔ اس کی ایک وجہ تو ان کے اوقات کار کے شیڈول کا متاثر ہونا ہے دوسرے پیسے بھی انہی کے خرچ ہوتے ہیں۔ بعض بیویاں زیادہ ہی شاہ خرچ ہوتی ہیں اور کچھ بجٹ طے کر کے شاپنگ کرنے نہیں نکلتیں۔ ان سب باتوں کا خمیازہ بے چارے شوہروں کو بھگتنا پڑتا ہے۔

تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ خریداری کی افادیت مرد اور خواتین دونوں کے لئے یکساں ہے۔ اپنی پسند اور معیار کے مطابق اشیاء کی تلاش ذہنی قوت میں اضافہ کرتا ہے اور موڈ بھی خوشگوار بناتا ہے۔ آپ اپنی کیلوریز جلا کر موٹاپے سے نجات بھی حاصل کر سکتے ہیں اس وضاحت کے بعد آپ کو پیدل چلنا اور شاپنگ کے لئے ذہن استعمال کرنا کھلتا نہیں ہے۔

یہ Retail Therapy کہلاتی ہے جو پر لطف تجربے پر مشتمل ہوتی ہے کیونکہ شاپنگ ایک مثبت اور صحت مندانہ سرگرمی ہے۔

ویمن ہیلتھ میگزین کے مطابق اس سے بے شمار فائدے حاصل ہو سکتے ہیں اور سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ موڈ کو خوشگوار بنانے والے مادے اینڈ روفن کا اخراج ہوتا ہے۔ آپ کا مدافعتی نظام بہتر ہوتا ہے۔ دماغ پھرتیلا ہوتا ہے۔ سوچنے سمجھنے کی صلاحیت میں اضافہ ہوتا ہے۔ قوت فیصلہ بڑھتی ہے اور اس کے ساتھ ساتھ بنیادی سماجی ضروریات بھی پوری ہوتی ہیں۔ اب ہم ان فوائد پر روشنی ڈالتے چلیں کہ یہ کس طرح مفید ثابت ہو سکتا ہے۔

• شاپنگ زندگی کا معیار بڑھانے میں مدد دیتی ہے۔ چاہے وہ روزمرہ کے استعمال کی عام اشیاء ہی کیوں نہ ہو۔ سوشل کمیونٹی کا حصہ بننے کی وجہ سے وہ Stress اور پریشانیوں سے بچتے ہیں۔ اس سرگرمی سے ذہنی صلاحیتیں جلا پاتی ہیں۔

• دماغ کے خوشی کے مراکز فعال اور تر و تازہ ہو جاتے ہیں کیونکہ ان سے موڈ کو خوشگوار بنانے والا کیمیکل ڈوپامائن خارج ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ وال اسٹریٹ جرنل کے مطابق یہ کافی دلچسپ بات ہے کہ ڈوپامائن حقیقی عمل سے زیادہ تجربات کے قبل از وقت اندازے یا پیش قدمی کی وجہ سے تیزی سے بڑھنا شروع کر دیتا ہے۔ جس کی وجہ سے ونڈو شاپنگ یا بارگیننگ (قیمتوں میں کمی کروانے) سے اطمینان محسوس ہوتا ہے۔ البتہ تحقیق میں یہ نہیں بتایا گیا کہ دکاندار قیمت کم نہ کریں تو خواتین کا موڈ خراب ہونے سے کیسے بچایا جائے۔ کیا وہ دکاندار کا کہا مان لیں یا آگے بڑھ جائیں۔

• شاپنگ سے خود اعتمادی میں اضافہ ہوتا ہے۔ یونیورسٹی آف میامی اور UCLA کے مطابق جس چیز کو آپ پسند کرتے ہیں اسے جوش و خروش سے انجام دینے سے خود اعتمادی میں اضافہ ہوتا ہے۔ محققین نے لوگوں میں لیمپ کی خریداری سے متعلق ایک تجزیہ کیا۔ تجزیے کے مطابق زیادہ تر افراد نے شاپنگ کرتے وقت لیمپ کی کارکردگی اور فعالت سے زیادہ اس بات پر زور دیا کہ وہ بظاہر پرکشش اور جاذب نظر ہوں۔ اس خوبصورت انتخاب کی بناء پر وہ زیادہ خود اعتماد نظر آئے۔

• سان فرانسسکو کی گولڈن گیٹ یونیورسٹی کی مارکیٹنگ اور سائیکالوجی کی پروفیسر ڈاکٹر کٹ پیرو کے مطابق شاپنگ انسان کو آنے والے وقت کے لئے ذہنی طور پر تیار کرنے کا ذریعہ بھی ہے۔ شاپنگ کرتے وقت آپ ان اشیاء کو استعمال کرنے کے مواقع اور ضرورت کا خیال رکھتے ہیں اس طرح آپ زیادہ ذمہ دار اور اپنے وسائل سے مخلصی اپناتے ہیں۔

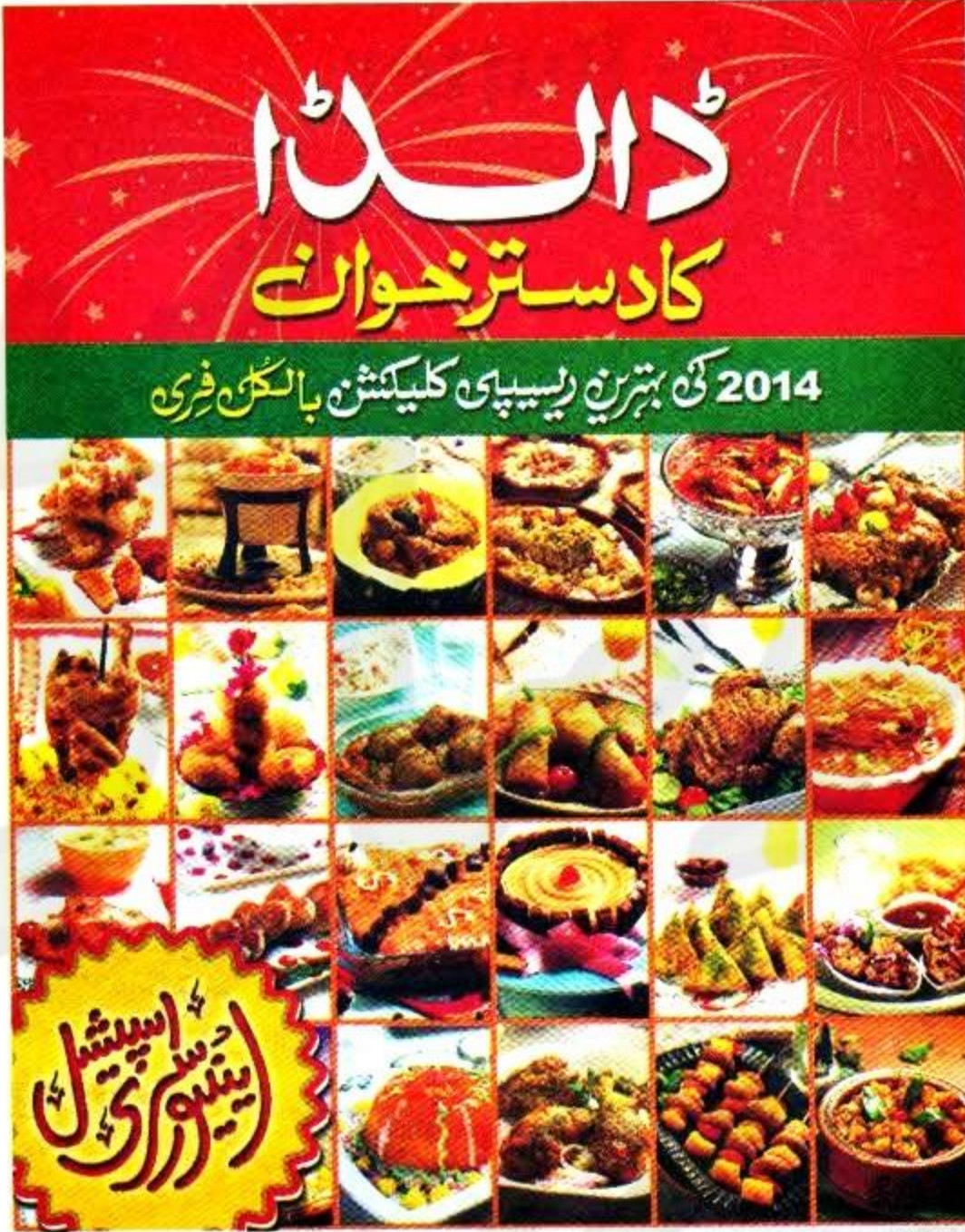
• شاپنگ آپ کو پرسکون رکھتی ہے۔ آج کل آن لائن شاپنگ بھی ہونے لگی ہے۔ یہ بھی دماغ کو منفرد اور صحت مندانہ طرز زندگی کے ایک پہلو سے متعارف کراتی ہے۔ تھکا دینے والی مصروفیات کے دوران کچھ دیر کے لئے آن لائن شاپنگ اور مختلف تجارتی ویب سائٹس کی براؤزنگ کام پر ذہنی ارتکاز برقرار رکھنے اور بہترین فیصلہ سازی کی صلاحیت میں بہتری لاتی ہے۔

ریڈرز کلب

ڈالڈا ایڈوائزری سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے پیش نظر ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔

کلب کی ممبر شپ حاصل کرنے پر آپ وقتاً فوقتاً درج ذیل آفر سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

- ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کوکنگ کلاسز میں شرکت کے لئے اسپیشل ڈسکاؤنٹ پاسز
- ڈالڈا کی مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر
- اس کے ساتھ ساتھ مہارت، سلیقہ اور تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے شاندار مواقع

ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبر شپ حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر کے پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجئے۔

ڈالڈا کا دسترخوان

ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام ______________________ Age: عمر ______

Phone Number: فون نمبر ______________ Mobile Number: موبائل نمبر ______

Complete Address: مکمل پتہ ______________________

City: شہر کا نام ______________ Email: ای میل ______________

Marital status: شادی شدہ/غیر شادی شدہ ______________ Profession: پیشہ ______

Which Banaspati/Cooking oil & packaging do you use? بناسپتی/کوکنگ آئل کا کونسا برانڈ اور پیکنگ استعمال کرتی ہیں ______________

How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan? ڈالڈا کا دسترخوان کتنے عرصے سے پڑھ رہی ہیں ______________

فون (ٹول فری): 0800-32532، پتہ: P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان
ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com، ویب سائٹ: www.daldafoods.com

آج کیا پکائیں؟

چاکلیٹ لاوا کیک

اجزاء

کوکنگ چاکلیٹ	250 گرام	انڈے	پانچ عدد
چینی	آدھی پیالی	مارجرین یا مکھن	250 گرام
میدہ	آدھی پیالی	ڈالڈا کوکنگ آئل	دو کھانے کا چمچ

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
بیکنگ کا وقت: پانچ سے سات منٹ
تعداد: بارہ سے پندرہ عدد

ترکیب

- انڈے کی سفیدیوں کو علیحدہ کر کے صاف خشک پیالے میں الیکٹرک بیٹر سے اتنا پھینٹیں کہ وہ سخت ہو جائے۔ انڈے کی زردیوں کو علیحدہ پیالے میں ہلکا سا پھینٹ کر رکھ لیں۔ چینی کو صاف خشک گرائینڈر میں باریک پیس کر رکھ لیں
- کوکنگ چاکلیٹ کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں، ایک شیشے کے پیالے میں مارجرین یا مکھن ڈال کر اس میں چاکلیٹ کے ٹکڑے ڈالیں اور اسے ابلتے ہوئے پانی پر رکھ کر پگھلا لیں اور بڑے پیالے میں ڈال دیں
- انڈا پھینٹنے والے وِسک سے چاکلیٹ کو ہلکا سا پھینٹیں، پھر اس میں پسی ہوئی چینی ڈال کر پھینٹیں اور اس میں میدہ ڈال کر ہلکا سا ملا لیں
- انڈے کی پھینٹی ہوئی سفیدیوں کو چاکلیٹ کے مکسچر میں ڈال کر ملائیں اور آخر میں انڈے کی زردیاں ڈال کر ملا لیں
- چھ اوون پروف پیالے لے کر ان میں برش کی مدد سے **ڈالڈا کوکنگ آئل** لگا لیں اور ایک ایک چٹکی چینی چھڑک دیں
- اس مکسچر کو پیالوں میں ڈال دیں لیکن خیال رہے کہ پیالوں کو آدھا بھرا جائے تاکہ پھولنے کی گنجائش رہے
- اوون کو 250C پر پندرہ منٹ پہلے گرم کر لیں اور ان پیالوں کو اوون ٹرے میں رکھ کر بیک کرنے رکھ دیں
- پانچ سے سات منٹ بعد جب کیک اچھی طرح پھول جائیں تو اوون سے نکال لیں

پریزنٹیشن

کیک ہلکا سا ٹھنڈا ہو جائے تو اس پر تھوڑی سی چاکلیٹ کو پگھلا کر ڈال دیں اور اسی پیالے میں پیش کریں۔

اینیورسری اسپیشل

چکن والنٹ نگٹس

اجزاء

چکن	آدھا کلو	ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
اخروٹ کی گری	آدھی پیالی	چکن پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
نمک	حسب ذائقہ	فریش کریم	آدھی پیالی	ہرادھنیا	آدھی گٹھی
ڈبل روٹی کا چورا	آدھی پیالی	انڈا	ایک عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- چکن کی بوٹیوں کو صاف دھو کر رکھ لیں، چکن پاؤڈر کو ایک پیالی گرم پانی میں ڈال کر ابال لیں
- فرائنگ پین میں ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں چکن کو تیز آنچ پر ادرک لہسن کے ساتھ فرائی کریں
- پھر اس میں کالی مرچ اور نمک ڈال کر اسے چکن پاؤڈر سے بنائی گئی یخنی میں ڈالیں اور ہلکی آنچ پر پکا کر گلا لیں
- پانی خشک ہونے پر چکن کو ہڈیوں سے علیحدہ کر کے ریشہ کرلیں، دوبارہ سے فرائنگ پین میں ڈال کر کریم ملا کر پکالیں۔ کریم اچھی طرح خشک ہو جائے تو انڈا ملا کر چولہے سے اتار لیں
- چکن کا مکسچر ٹھنڈا ہونے پر باریک پسے ہوئے اخروٹ، باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں، ہرادھنیا اور ڈبل روٹی کا چورا ڈال کر ملا لیں
- حسب پسند شیپ کے نگٹس بنا کر ڈالڈا کوکنگ آئل میں سنہری فرائی کرلیں

پریزنٹیشن گرم گرم غذائیت سے بھرپور نگٹس کو فریش جوس کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | فرائنگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ | تعداد: دس سے بارہ عدد

امریکن چکن سوشی

اجزاء

چکن یا مچھلی	200 گرام	لہسن	دو سے تین عدد	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
چاول	ایک پیالی	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	سرکہ	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	براؤن شوگر	ایک چائے کا چمچ	چینی	ایک چائے کا چمچ

واسابی ساس	حسب ضرورت
کھیرے	ایک سے دو عدد
ڈالڈا اولیو آئل	ایک کھانے کا چمچ

ترکیب

- چکن یا (بغیر کانٹے کی) مچھلی کے قتلے کرلیں اور اسے نمک، کچلا ہوا لہسن، لال مرچ، براؤن شوگر اور سویا ساس کے ساتھ میرینیٹ کر کے رکھ دیں
- چھوٹے سائز کے چاول لے کر انھیں صاف دھولیں اور ڈیڑھ پیالی ٹھنڈے پانی میں بھگو کر رکھ دیں
- پانچ سے سات منٹ بعد چاولوں کو درمیانی آنچ پر پکنے رکھیں اور ابال آنے پر آنچ ہلکی کردیں۔ چاولوں کو اتنی دیر پکائیں کہ پانی مکمل طور پر خشک ہوجائے
- ایک پیالی میں سرکہ، نمک اور چینی ڈال کر ملالیں اور چاولوں میں ڈال کر لکڑی کے چمچ سے اچھی طرح ملالیں
- پین میں ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر درمیانی آنچ پر رکھیں اور اس میں چکن یا مچھلی کے قتلے ڈال کر تیز آنچ پر تین سے چار منٹ فرائی کر کے نکال لیں
- کچن کاؤنٹر پر پلاسٹک شیٹ پھیلا کر رکھیں، اس پر ہلکا سا ڈالڈا اولیو آئل لگائیں، پھر ہاتھوں کو گیلا کر کے چاولوں کو اس پر اچھی طرح دباتے ہوئے پھیلا کر بچھادیں
- اس پر واسابی ساس ڈالیں (خیال رہے کہ یہ ساس خاصا تیز ہوتا ہے)، چکن یا مچھلی کا فرائی کیا ہوا قتلہ رکھ کر رول کرلیں۔ کچھ دیر فریج میں رکھ کر اس کے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں

پریزنٹیشن چاول کے تیار کیے ہوئے رول کی سائز کا کھیرا لے لیں اور اس کو صاف دھو کر احتیاط سے درمیان سے بیج نکال لیں اور موٹے گول قتلے کاٹ لیں۔ اس میں چاول کے رول ڈال کر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: ایک سے دو کے لئے

اینیورسری اسپیشل

شیپھرڈ پائی Shepherd`s Pie

اجزاء

قیمہ	آدھا کلو	مٹر	آدھی پیالی	کالی مرچ گدری پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ	میدہ	ایک کھانے کا چمچ
آلو	آدھا کلو	گاجر	ایک عدد	فریش کریم	آدھی پیالی	مارجرین یا مکھن	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	مشرومز	چار سے چھ عدد	چیڈر چیز	آدھی پیالی	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	چکن پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ	ٹماٹر کا پیسٹ	آدھی پیالی		

ترکیب

- آلوؤں کو ابال کر میش کرلیں، گاجر اور مشرومز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- پین میں دو کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** کو گرم کر کے اس میں ادرک لہسن، نمک، ایک چائے کا چمچ کالی مرچ، ٹماٹر کا پیسٹ، کٹی ہوئی سبزیاں، مٹر اور قیمہ ڈال کر بھونیں۔ جب تیل علیحدہ ہو جائے تو چولہے سے اتار کر رکھ لیں
- مارجرین یا مکھن میں میدہ ڈال کر بھونیں اور خوشبو آنے پر چولہے سے اتار لیں، اس میں لکڑی کا چمچ چلاتے ہوئے کریم شامل کریں اور اچھی طرح ملا کر اس میں چکن پاؤڈر، کالی مرچ اور کش کیا ہوا چیز شامل کرلیں
- شیشے کی ڈش میں ایک سے دو چمچ کریم کا مکسچر پھیلا کر ڈال دیں اور اس پر تیار کئے ہوئے قیمے کی تہہ لگادیں
- آلوؤں میں کریم کے مکسچر کو ڈال کر اسے الیکٹرک بیٹر سے پھینٹیں اور پائپنگ بیگ میں بھرلیں
- قیمے کی ڈش پر خوبصورتی سے آلوؤں کا مکسچر ڈال دیں۔ گرم کئے ہوئے اوون میں 180°C پر دس سے بارہ منٹ کے لئے بیک کرلیں

پریزنٹیشن گرم گرم اوون سے نکال کر خاص دعوتوں کے موقعہ پر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | بیکنگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

اینیورسری اسپیشل

سی فوڈ پزا اسلائسز

اجزاء

مچھلی کے فنگرز	آدھا کلو	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
جھینگے	200 گرام	لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ		
پسا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا اولیو آئل	دو کھانے کے چمچ

مچھلی اور جھینگوں کو دھو کر پیالے میں رکھیں اور ڈالڈا اولیو آئل کے علاوہ تمام چیزوں سے میرینیٹ کر کے فریج میں رکھ دیں۔

پزا کے اجزاء:

میدہ	دو پیالی	چینی	دو کھانے کے چمچ
خشک خمیر	ایک کھانے کا چمچ	نیم گرم دودھ	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ	ڈالڈا اولیو آئل	تین سے چار کھانے کے چمچ

میدے میں یہ تمام اجزاء ملا کر دس سے بارہ منٹ تک خوب اچھی طرح ہتھیلیوں سے گوندھیں اور اوپر سے تھوڑا سا اور ڈالڈا اولیو آئل لگا کر ڈھک کر گرم جگہ پر رکھ دیں۔ جب اچھی طرح پھول جائے تو تین چار منٹ کے لئے دوبارہ گوندھ کر پھر سے گرم جگہ پر ڈھک کر رکھ دیں۔

ترکیب

- ایک چوپ کی ہوئی پیاز کو ڈالڈا اولیو آئل میں ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں، پھر چھ سے آٹھ باریک کٹے ہوئے ٹماٹر ڈال کر ہلکی آنچ پر ڈھک کر اتنی دیر پکائیں کہ پیسٹ بن جائے۔ کش کیا ہوا 200 گرام چیڈر اور موزریلا چیز، نمک، آدھا آدھا چائے کا چمچ اجوائن اور تھائم ڈال کر چولہے سے اتار لیں۔
- گندھے ہوئے آٹے کو چکنے کئے ہوئے پزا پین میں اچھی طرح پھیلا کر لگا لیں اور اس پر آدھا ٹماٹر کا مکسچر ڈالیں
- پھر میرینیٹ کئے ہوئے جھینگے اور مچھلی (یا چاہیں تو اس پر ہلکا سا خشک میدہ چھڑک کر انھیں ڈالڈا اولیو آئل میں دو سے تین منٹ کے لئے فرائی کر لیں) رکھ کر اس پر باقی ٹماٹر کا مکسچر پھیلا دیں
- پزا پین کو پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں 180°C پندرہ سے بیس منٹ کے لئے بیک کرنے رکھ دیں

پریزنٹیشن اوون سے نکال کر سلائسز کاٹ لیں اور ان مزیدار گرم گرم سی فوڈ پزا اسلائسز کا لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: تیس سے چالیس منٹ | بیکنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

اینیورسری اسپیشل

باجرے کے لڈو

اجزاء

باجرے کا آٹا	دو پیالی	بادام پستے	آدھی پیالی
نمک	حسب پسند	خشخاش	ایک کھانے کا چمچ
چھوٹی الائچی	دو عدد	ڈالڈا VTF بناسپتی	چار کھانے کے چمچ
گڑ	تین چوتھائی پیالی		

ترکیب

- گڑ کوٹ کر رکھ لیں الائچی کے دانے نکال کر کوٹ لیں، بادام پستوں کو بھی موٹا موٹا کوٹ لیں
- تازہ باجرے کا آٹا لے کر اس کی چار حصے کر لیں اور چٹکی بھر نمک ڈال کر ٹھنڈے پانی سے گوندھ لیں۔ خیال رہے کہ ایک وقت میں ایک ہی پیڑا گوندھیں ورنہ یہ آٹا خشک ہو جاتا ہے۔
- پیڑے کو دو پلاسٹک شیٹ کے درمیان میں رکھ کر بیلیں اور گرم توے پر سینک لیں۔ اتارتے ہوئے ایک چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی لگا کر ہاٹ پاٹ یا ڈبے میں بند کر دیں
- تمام روٹیاں اسی طرح بنا کر ان کو چورا کر لیں اور اس میں کٹا ہوا گڑ، خشخاش، بادام پستے اور الائچی ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- گرم گرم لڈو بنا لیں

پریزنٹیشن

سردیوں کے موسم میں ان مزیدار اور گرم گرم لڈوؤں کا چائے یا کافی کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | تعداد: آٹھ سے دس عدد

اورنج چیز کیک

اجزاء

کینو	دو سے تین عدد	دہی	آدھی پیالی	جیلاٹن پاؤڈر	دو کھانے کے چمچ	دار چینی پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
کاٹج چیز	ایک پیالی	کنڈینسڈ ملک	آدھی پیالی	سادے بسکٹ	100 گرام	**ڈالڈا کوکنگ آئل**	ایک کھانے کا چمچ
فریش کریم	ایک پیالی	چینی	دو کھانے کے چمچ	شہد	دو کھانے کے چمچ		

ترکیب

- بسکٹ کو گرائنڈر میں ڈال کر یا بیلن کی مدد سے باریک چورا کر لیں۔ پھر پین میں ڈال کر اس میں شہد اور دار چینی شامل کریں اور ہلکی آنچ پر رکھیں، تاکہ بسکٹ کا چورا اچھی طرح شہد کے ساتھ مل جائے
- بیکنگ پین میں بٹر پیپر اس طرح لگائیں کہ ٹرے سے باہر نکلا ہوا ہو تاکہ کیک کو آسانی سے ٹرے سے نکالا جا سکے۔ اس پر برش کی مدد سے **ڈالڈا کوکنگ آئل** لگائیں اور بسکٹ کے مکسچر کو اچھی طرح دبا کر ایک انچ موٹی تہہ لگا دیں۔ آدھے گھنٹے کے لئے فریزر میں رکھ دیں
- جیلاٹن میں دو کھانے کے چمچ پانی اور لیموں کا رس ملا کر ڈبل بوائلر پر پکا لیں
- کینوؤں کو صاف دھو لیں اور ایک کینو کا اوپر کا باریک چھلکا نکال لیں، اس کو باریک کاٹ کر گرم پانی میں ابال کر نکال لیں۔ کینو کے باریک قتلے کاٹ لیں
- کینو کا رس نکال لیں اور اس میں ٹھنڈے کئے ہوئے چھلکے ملائیں اور اس میں دو کھانے کے چمچ چینی ڈال کر اتنی دیر پکائیں کہ گاڑھا ہو جائے
- کریم کو یخ ٹھنڈا کر لیں اور اسے صاف خشک پیالے میں ڈال کر الیکٹرک بیٹر سے پھینٹیں
- کاٹج چیز اور کنڈینسڈ ملک کو علیحدہ پھینٹ لیں۔ پھر اس میں دہی، جیلاٹن کا آمیزہ، کریم اور ٹھنڈا کیا ہوا کینو کا مکسچر ڈال کر ملا دیں۔ اس مکسچر کو بیکنگ پین میں بسکٹ کے اوپر ڈال دیں اور چھ سے آٹھ گھنٹوں کے لئے فریزر میں رکھ دیں

پریزنٹیشن فریزر سے نکال کر چند منٹ روم ٹمپریچر پر رکھیں پھر احتیاط سے بٹر پیپر کو اٹھاتے ہوئے کیک کو ٹرے سے نکال لیں۔ کینو کے سلائسز سے اوپر سے خوبصورتی سے سجا دیں۔

تیاری کا وقت: ایک سے ڈیڑھ گھنٹہ | ٹھنڈا کرنے کے لئے: پانچ سے چھ گھنٹے | افراد: پانچ سے چھ

صحت کا خزانہ

تھائی اسٹائل مچھلی

اجزاء

اجزاء	مقدار	اجزاء	مقدار	اجزاء	مقدار	اجزاء	مقدار
مچھلی	آدھا کلو	پیاز	ایک عدد درمیانی	ثابت لال مرچ	تین سے چار عدد	چینی	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	فش ساس	تین کھانے کے چمچ	کوکونٹ کریم	ایک پیالی	پودینہ	دو کھانے کے چمچ
لہسن کے جوئے	چار عدد	بند گوبھی	200 گرام	انڈے	دو عدد	ڈالڈا اولیو آئل	دو کھانے کے چمچ

ترکیب

- کوکونٹ کریم بنانے کے لئے تین چوتھائی پیالی پسے ہوئے ناریل کو بلینڈر میں ڈال کر اس میں ڈھائی پیالی ابلتا ہوا پانی ڈال دیں اور اسے پانچ منٹ تک ڈھک کر رکھ دیں، پھر بلینڈر کو ایک منٹ کے لئے چلا لیں۔ دوبارہ سے دس منٹ کے لئے ڈھک کر رکھ دیں پھر ایک منٹ کے لئے بلینڈر چلا لیں۔ پیالے پر ململ کا کپڑا رکھ کر اچھی طرح اس مکسچر کو دبا کر چھان لیں پھر پیالے میں جمع ہونے والے پانی کو ڈھک کر رات بھر کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ صبح اس پانی پر جمع ہونے والی کریم نکال لیں
- بند گوبھی کے کچھ پتے علیحدہ کر لیں اور باقی کو باریک کاٹ لیں، نمک ملے ابلتے ہوئے پانی میں پتوں کو چار سے پانچ منٹ ابال کر نرم کر لیں پھر ٹھنڈے پانی میں ڈال دیں
- بغیر کانٹے کے مچھلی کے قتلوں کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ لیں، انڈوں کو ہلکا سا پھینٹ کر رکھ لیں
- پیاز، لہسن اور لال مرچوں کو کوٹ کر رکھ لیں، فرائنگ پین میں ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر درمیانی آنچ پر رکھیں اور اس میں کٹا ہوا مصالحہ ڈال کر فرائی کریں
- دو سے تین منٹ فرائی کرنے کے بعد اس میں مچھلی کے قتلے ڈالیں اور لکڑی کے چمچ سے ہلاتے ہوئے فرائی کریں
- جب مچھلی کی رنگت تبدیل ہونے لگے تو اس میں چینی اور فش ساس (بازار میں با آسانی دستیاب ہے) ڈال کر ملائیں، ایک سے دو منٹ کے بعد اس میں انڈے ڈال کر تیزی سے چمچ چلائیں تا کہ انڈوں کی پھٹکیاں نہ بنیں
- آخر میں باریک کٹی ہوئی بند گوبھی اور کوکونٹ کریم ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور چولہے سے اتار لیں (ضرورت محسوس کریں تو اتارتے ہوئے نمک شامل کر لیں)
- تھوڑا سا ٹھنڈا ہونے پر اس میں باریک کٹا ہوا پودینہ ملا لیں

پریزنٹیشن

شیشے کے پیالوں میں بند گوبھی کے پتوں کو لگائیں اور ان میں یہ مکسچر بھر دیں، انھیں حسب پسند گرم یا ٹھنڈا پیش کیا جا سکتا ہے۔

تیاری کا وقت: دس سے بارہ منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: چار سے پانچ

چائنیز اسٹفڈ کوفتے

اجزاء

چکن کا قیمہ	200 گرام	سرکہ	ایک کھانے کا چمچ	شملہ مرچ	دو کھانے کے چمچ	ڈبل روٹی کا سلائس	ایک عدد
نمک	حسب ذائقہ	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ	ٹماٹر کا پیسٹ	ایک پیالی	انڈا	ایک عدد
لہسن کے جوئے	دو سے تین عدد	سوئیٹ کارن	چار کھانے کے چمچ	یخنی	آدھی پیالی	دودھ	دو کھانے کے چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	مشرومز	دو سے تین عدد	کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
پیاز	ایک عدد درمیانی	ہری پیاز	دو عدد	ہری مرچیں	دو سے تین عدد		

ترکیب

- انڈے میں دودھ ملا کر پھینٹ لیں اور اس میں ڈبل روٹی کا چورا کر کے ملا لیں
- قیمے میں نمک، کچلا ہوا لہسن، سرکہ، سویا ساس، آدھا چائے کا چمچ کالی مرچ اور ڈبل روٹی کا مکسچر ڈال کر اچھی طرح ملا کر فریج میں رکھ دیں
- شملہ مرچ، مشرومز اور ہری پیاز کو باریک چوپ کر لیں اور اس میں سوئیٹ کارن، نمک اور کالی مرچ ملا لیں
- قیمے کے کوفتے بنا کر ان کے درمیان میں سبزیوں کا تیار کیا ہوا مکسچر بھر دیں اور **ڈالڈا کوکنگ آئل** میں ہلکے سے فرائی کر کے رکھ لیں
- پین میں تین سے چار کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈال کر چوپ کی ہوئی پیاز کو فرائی کریں اور جب اس کی رنگت تبدیل ہونے پر آجائے تو اس میں ادرک لہسن اور کٹی ہوئی ہری مرچیں ڈال کر فرائی کریں
- پھر اس میں ٹماٹر کا پیسٹ، یخنی اور نمک ڈال کر پکائیں، ابال آنے پر آنچ ہلکی کر کے اس میں کوفتے ڈال دیں۔ پانچ سے سات منٹ درمیانی آنچ پر پکا کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن گرم گرم مزیدار اور منفرد کوفتوں کو ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

کڈز اسپیشل

پاپ کارن

اجزاء

مکئی کے دانے	ایک پیالی
نمک	آدھا چائے کا چمچ
مکھن یا مارجرین	ایک کھانے کا چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	ایک کھانے کا چمچ

ترکیب

- پاپ کارن بنانے کے لئے بازار میں دستیاب خشک مکئی کے دانے لے لیں (بھٹے سے نکلے ہوئے نہیں)
- ایک پیالی دانوں سے پاپ کارن بنانے کے لئے بڑے سائز کا اسٹیل یا المونیم کا ڈھکن والا پین لے لیں
- پین کو درمیانی آنچ پر چولہے پر رکھیں اور جب وہ گرم ہونے لگے تو اس میں ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر پین کو اچھی طرح گھما لیں تا کہ ہر طرف آئل لگ جائے
- پھر اس میں مکئی کے دانے ڈال کر ڈھکن ڈھک دیں، ایک سے دو منٹ بعد دانے پھولنا شروع ہو جائیں گے، ڈھکن کھلیں بغیر پین کو کپڑے سے پکڑ کر اوپر نیچے کر لیں تا کہ تمام دانے پھول جائیں
- جب دانو کی آواز آنا بند ہو جائے تو ڈھکن کو احتیاط سے کھول کر اس میں مارجرین یا مکھن اور نمک ڈالیں، ڈھکن ڈھک کر چولہا بند کر دیں اور دوبارہ سے پین کو ہلا لیں

پریزنٹیشن گرم گرم پاپ کارن کو بڑے پیالے میں نکالیں اور چاہیں تو تھوڑا سا کش کیا ہوا چیز چھڑک کر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: دو سے تین منٹ | پکانے کا وقت: پانچ سے سات منٹ | افراد: دو سے تین کے لئے

کڈز اسپیشل

بریڈ لزانیا

اجزاء

اجزاء	مقدار
ڈبل روٹی کے سلائسز	چھ سے آٹھ
نمک	حسب ذائقہ
لہسن کے جوئے	دو عدد
دودھ	دو پیالی
انڈے	تین عدد
چکن	200 گرام
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
کالی مرچ گدری پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
سرکہ	ایک کھانے کا چمچ
سویا ساس	ایک کھانے کا چمچ
پارسلے	آدھا چائے کا چمچ
اجوائن	آدھا چائے کا چمچ
چیڈر چیز	آدھی پیالی
موزریلا چیز	چار کھانے کے چمچ
ڈالڈا اولیو آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- چکن کو دھو کر اس کی چھوٹی بوٹیاں کاٹ لیں اور اسے کچلے ہوئے لہسن، نمک، لال مرچ، سرکہ اور سویا ساس کے ساتھ میرینیٹ کر کے رکھ دیں
- شیشے کی پھیلی ہوئی ڈش میں ڈالڈا اولیو آئل لگالیں اور اس میں چار ڈبل روٹی کے سلائسز کو ساتھ ساتھ رکھ دیں
- انڈوں کو پھینٹ کر اس میں نمک، کالی مرچ، اجوائن اور پارسلے ڈال کر ملائیں پھر تھوڑا تھوڑا کر کے دودھ شامل کر لیں۔ دونوں قسم کے چیز کوش کر کے ملالیں
- انڈوں کے آدھے مکسچر کو سلائسز پر ڈال کر رکھ دیں تا کہ اچھی طرح جذب ہو جائے۔ اس پر تھوڑا سا چیز ڈال دیں، پھر اور چار سلائسز کو ان کے اوپر رکھ دیں اور دوبارہ سے انڈوں کا مکسچر ڈال دیں
- پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا اولیو آئل کو گرم کریں اور اس میں میرینیٹ کی ہوئی چکن کو تیز آنچ پر فرائی کر کے نکال لیں
- چکن کی بوٹیوں کو تیار کی ہوئی ڈبل روٹی کے سلائسز پر رکھ کر اوپر سے کش کیا ہوا چیز چھڑک دیں اور ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر پہلے سے گرم کیے ہوئے اوون میں 180°C پر پانچ سے سات منٹ کے لئے بیک کر لیں

پریزنٹیشن

اوون سے نکال کر اس آسانی سے بننے والی ڈش کو حسب پسند ٹماٹو کیچپ یا چلی گارلک کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | بیکنگ کا وقت: پانچ سے سات منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

ریسٹورنٹ اسپیشل

پیسٹیٹسیو Pastitsio

اجزاء

قیمہ	آدھا کلو	کالی مرچ گدری پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	دودھ	دو پیالی
میکرونی	150 گرام	کٹی ہوئی لال مرچ	حسب پسند	پارسلے	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	چیڈر چیز	دو پیالی	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
ادرک کچلا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	انڈے	پانچ عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	چار کھانے کے چمچ
پیاز	دو عدد درمیانی	ڈبل روٹی کا چورا	آدھی پیالی		
ٹماٹر	دو عدد درمیانے	میدہ	آدھی پیالی		

ترکیب

- قیمے کو صاف دھو کر رکھ لیں، چیز کو دس سے پندرہ منٹ فریزر میں رکھ کر کش کرلیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں اور اس میں ادرک، نمک، کالی مرچ، ٹماٹر اور قیمہ ڈال کر درمیانی آنچ پر ڈھک دیں
- جب قیمے کا اپنا پانی خشک ہوجائے تو اچھی طرح بھون کر چولہے سے اتارلیں اور ایک انڈا ڈال کر اچھی طرح ملالیں
- میکرونی کو نمک ملے پانی میں ابال کر چھان لیں اور پیالے میں ڈال کر اس میں دو انڈے اور ایک پیالی کش کیا ہوا چیز ڈال کر اچھی ملالیں
- شیشے کی اوون پروف ڈش میں میکرونی کے مکسچر کو پھیلا کر لگائیں، پھر اس پر بھنا ہوا قیمہ ڈالیں
- علیحدہ پین میں مارجرین یا مکھن کے ساتھ میدہ ڈال کر بھونیں اور خوشبو آنے پر اس میں دودھ شامل کریں اور لکڑی کا چمچ چلاتے ہوئے گاڑھا ہونے تک پکائیں
- چولہے سے اتارتے ہوئے کش کیا ہوا چیز ملالیں، ہلکا سا ٹھنڈا ہوجائے تو باریک کٹا ہوا پارسلے اور دو انڈوں کی زردیاں پھینٹ کر ملالیں
- تیار کیے ہوئے ساس کو قیمے کے اوپر پھیلا کر ڈالیں اور کٹی ہوئی لال مرچ اور ڈبل روٹی کا چورا چھڑک کر بیک کرنے رکھ دیں
- پہلے سے گرم کیے ہوئے اوون میں 180°C پر اتنی دیر بیک کریں کہ اوپر سے سنہرا ہوجائے

پریزنٹیشن اوون سے نکال کر گرم گرم پیسٹیٹسیو کو چلی گارلک ساس کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | بیکنگ کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چھ سے سات کے لئے

ریسٹورنٹ اسپیشل

گارلک فینل فلینک اسٹیک

اجزاء

بیف اسٹیک	ایک کلو	ثابت کالی مرچ	دو چائے کے چمچ	روزمیری	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سونف	ایک کھانے کا چمچ	کینو	دو عدد
لہسن	چار سے چھ جوئے	بڑی لال مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	کینو کا رس	آدھی پیالی
				ڈالڈا اولیو آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- گائے کے گوشت کے پارچے لے کر صاف دھو کر خشک کر لیں۔ کالی مرچ اور سونف کو پیس لیں اور اس کے دو حصے کر لیں
- کالی مرچ کے ایک حصے میں نمک ملا لیں اور دوسرے حصے میں کچلا ہوا لہسن، روزمیری اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر اچھی طرح ملائیں۔ پھر اس میں لال مرچ اور کینو کا رس تھوڑا تھوڑا کر کے ملا لیں
- ڈالڈا اولیو آئل والے مکسچر کو پارچوں کے دونوں طرف اچھی طرح مل دیں اور وقفے وقفے سے کانٹے سے گود لیں
- ایئر ٹائٹ ڈبے میں بند کر کے دو گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں تا کہ مصالحے اچھی طرح اندر تک رچ جائے
- پھر پارچوں کو مصالحے سے نکال کر علیحدہ پلیٹر میں رکھ لیں۔ گرل پین کو درمیانی آنچ پر آٹھ سے دس منٹ گرم کریں اور اس پر برش کی مدد سے ڈالڈا اولیو آئل لگا دیں
- کالی مرچ اور سونف کے دوسرے حصے کو پارچوں پر چھڑکیں اور ان کو گرم کیے ہوئے گرل پین پر تیز آنچ پر رکھ دیں
- ایک طرف سے اتنی دیر پکائیں کہ گوشت کی رنگت تبدیل ہو جائے (چار سے پانچ منٹ) پھر پلٹ کر دوسری طرف سے پکائیں
- کینوں کو درمیان سے کاٹ لیں اور ان پر ڈالڈا اولیو آئل لگا کر انھیں گرم گرل پین پر اتنی دیر رکھیں کہ کینوں اچھی طرح گرم ہو جائے اور شیرے کی خوشبو آنے لگے تو گرل پین سے ہٹا لیں

پریزنٹیشن

تیار کیے ہوئے اسٹیکز کو پانچ سے سات منٹ ٹھنڈے کر کے حسب پسند کاٹیں اور ان پر گرم گرم کینوں کا رس چھڑک کر کینوں کے گرل کیے ہوئے قتلوں کے ساتھ پیش کریں۔

نوٹ:

فلینک اسٹیک کو گائے کے مخصوص حصے (پیٹ کے نچلے حصے) کے گوشت سے بنایا جاتا ہے۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

چنیوٹی شب دیگ

اجزاء

گوشت	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
تلی ہوئی پیاز	آدھی پیالی
لال مرچ پسی ہوئی	دو کھانے کے چمچ
ہلدی پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
دہی	ایک پیالی
تیزپات	ایک سے دو عدد
بڑی الائچی	ایک سے دو عدد
گاجر	آدھا کلو
ادرک	ایک کھانے کا چمچ
ہرا دھنیا	آدھی گٹھی

کوفتے کے اجزاء:

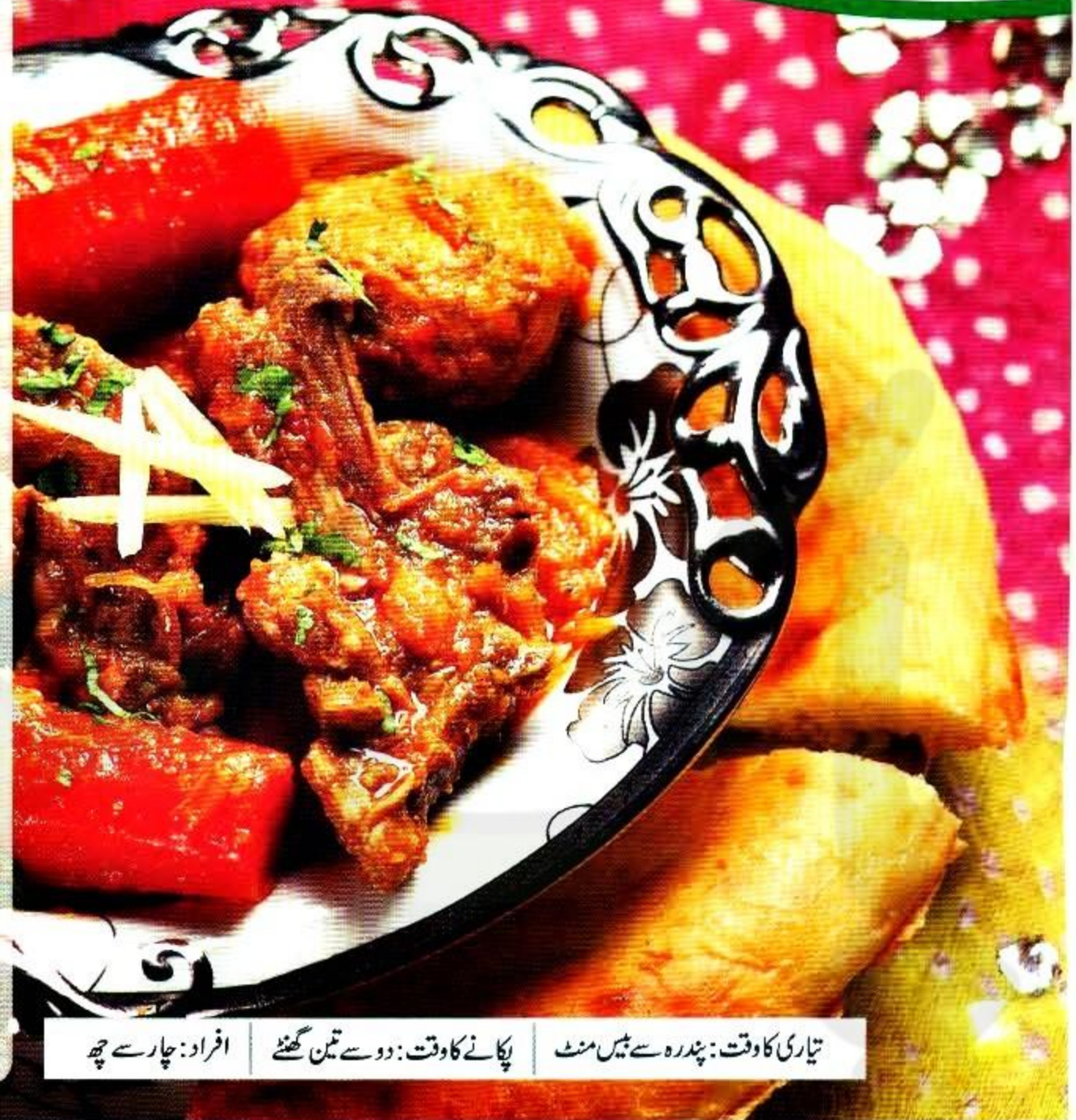
قیمہ	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی
بھنے ہوئے چنے	دو کھانے کے چمچ
ہری مرچیں	دو سے تین عدد
ڈبل روٹی کا سلائس	ایک عدد
ڈالڈا کوکنگ آئل	تین چوتھائی پیالی

ترکیب

- گاجر کے ٹکڑوں کو ابلتے ہوئے پانی میں تین سے چار منٹ رکھیں پھر ان پر سے ٹھنڈا پانی بہا دیں۔
- مٹی کی ہانڈی میں ڈالڈا کوکنگ آئل میں تیزپات، بڑی الائچی اور ادرک لہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ لکڑی کے چمچ سے ہلکا سا چلائیں
- پھر گوشت ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہوجائے۔ لال مرچ، ہلدی، تلی ہوئی پیاز اور دہی ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- پھر گاجر کے ٹکڑوں کو ڈال کر چار سے چھ پیالی پانی ڈال دیں اور گندھے ہوئے آٹے سے ہانڈی کو بند کر کے سیل کر دیں
- ہلکی آنچ پر رات بھر یا چار سے چھ گھنٹے تک پکائیں۔ پھر احتیاط سے سیل کھول لیں

کوفتے بنانے کے لئے:

- قیمے میں پیاز، ادرک لہسن، ہری مرچیں، بھنے ہوئے چنے، نمک اور ڈبل روٹی کا سلائس ڈال کر پیس لیں اور کوفتے بنا کر فریج میں رکھ دیں
- شب دیگ کا سیل کھولنے کے بعد اس میں تیار کیے ہوئے کوفتے ڈال کر پندرہ سے بیس منٹ درمیانی آنچ پر پکا کر اتار لیں

پریزنٹیشن ہرا دھنیا اور باریک کٹی ہوئی ادرک چھڑک کر گرم گرم نان کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: دو سے تین گھنٹے | افراد: چار سے چھ

چپلی پلاؤ

اجزاء

قیمہ	آدھا کلو
چاول	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
درک لہسن	ڈیڑھ کھانے کا چمچ
پیاز	تین عدد درمیانی
ثابت دھنیا	ڈیڑھ کھانے کا چمچ
سفید زیرہ	ڈیڑھ کھانے کا چمچ
ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
انار دانہ	ڈیڑھ کھانے کا چمچ
سادہ آٹا	آدھی پیالی
انڈے	دو عدد
سیب	ایک عدد
کشمش اور بادام	آدھی پیالی
ڈالڈا VTF بناسپتی	حسب ضرورت

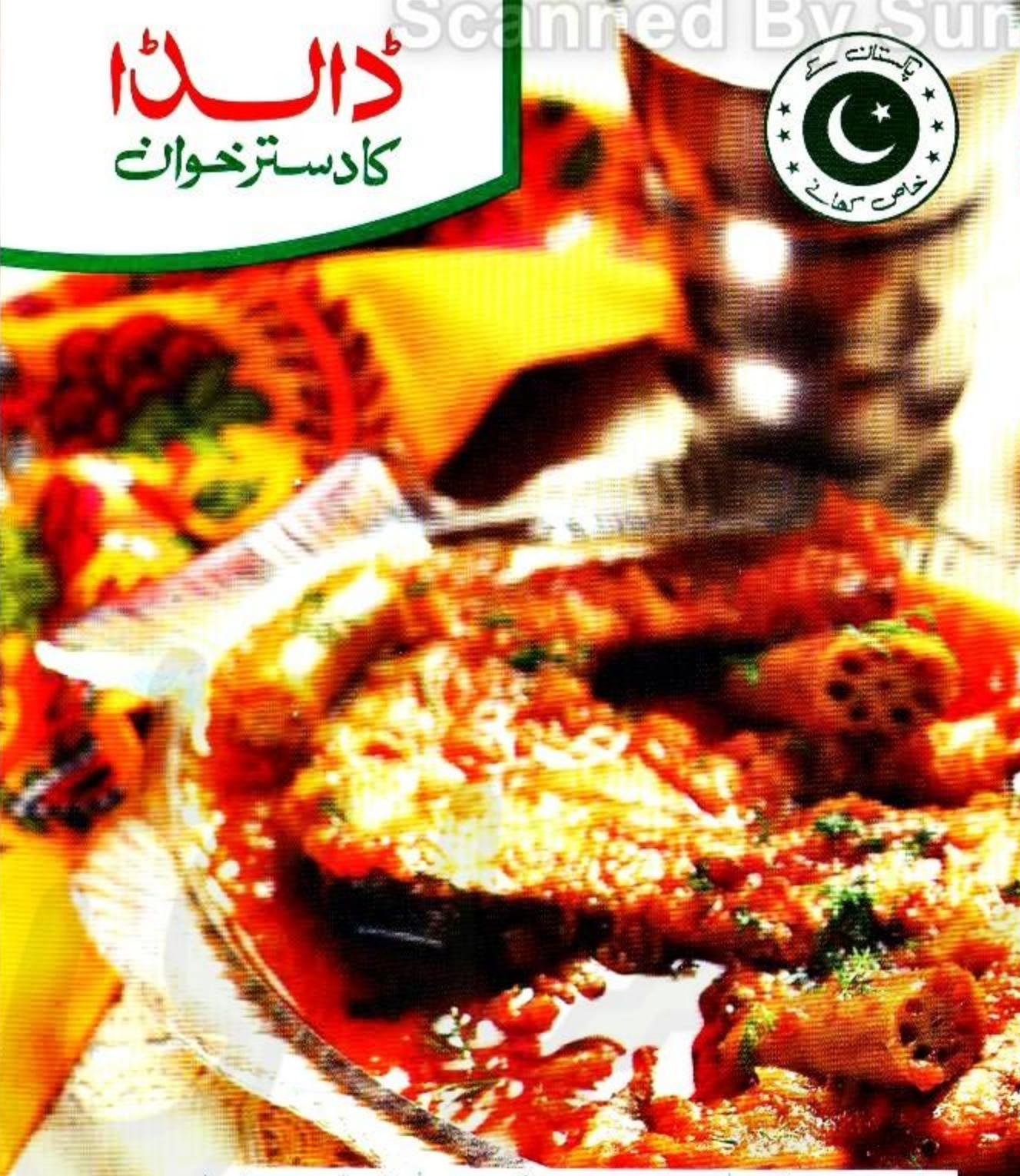
ترکیب

- موٹا کٹا ہوا قیمہ پیالے میں ڈالیں اور اس میں نمک، ادرک لہسن، کٹا ہوا دھنیا، زیرہ اور انار دانہ (تمام ایک ایک چمچ) لال مرچ، دو پیاز فرائی کی ہوئی، ہاف فرائی انڈے اور آٹا ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- کچھ دیر فریج میں رکھ کر اس کے موٹے موٹے کباب بنا کر ڈالڈا VTF بناسپتی میں سنہرے فرائی کر لیں
- چاولوں کے لئے پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں اور اس میں ادرک لہسن، نمک، ہلدی، کٹا ہوا دھنیا، زیرہ، انار دانہ، بادام اور کشمش ڈال کر فرائی کریں
- خوشبو آنے پر اس میں (دھو کر بھگو کر رکھے ہوئے) چاول شامل کر دیں اور اچھی طرح بھون کر اس میں ڈھائی سے تین پیالی پانی ڈال دیں
- درمیانی آنچ پر پکاتے ہوئے جب پانی خشک ہونے پر آجائے تو اس میں سیب کے چھوٹے ٹکڑے ڈال کر ملائیں اور ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن پلاؤ کو اچھی طرح ملائیں اور اوپر چپلی کباب رکھ کر سلاد اور رائتے کے ساتھ اس مزیدار پشتو ڈش کا لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: چار سے گھنٹے | افراد: چار سے چھ کے لئے

پاکستان کے خاص کھانے

سندھی مچھلی بہہ کے ساتھ

اجزاء

مچھلی کے قتلے	آدھا کلو	ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
بہہ	200 گرام	ہلدی	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ثابت رائی	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	میتھی دانہ	چند دانے
پیاز	دو عدد درمیانی	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
لال مرچ پسی ہوئی	ڈیڑھ چائے کا چمچ	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	چار کھانے کے چمچ

ترکیب

- مچھلی کو صاف دھو کر رکھ لیں، پیاز کو چھیل کر پیس لیں، پین میں ڈالڈا کنولا آئل کو گرم کر کے اس میں رائی، میتھی دانہ اور ہری مرچیں ڈال کر ڈھک دیں
- ایک سے دو منٹ بعد اس میں پسی ہوئی پیاز ڈال کر اتنی دیر فرائی کریں کہ وہ سنہری ہو جائے
- مچھلی کے قتلوں کو نمک اور ہلدی لگا کر علیحدہ سے فرائینگ پین میں ہلکا سا فرائی کر لیں۔ بہہ کو صاف دھو کر چھیل لیں اور چھوٹے ٹکڑے کر کے ابال لیں
- پیاز میں ادرک لہسن، نمک اور بھنا ہوا کٹا ہوا دھنیا زیرہ ڈال کر پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے بھونیں
- تیل علیحدہ ہونے پر اس میں ابلے ہوئے بہہ کے ٹکڑے ڈال کر بھونیں، پھر مچھلی کے قتلے ڈال کر ہلکا سا الٹ پلٹ کر لیں اور آدھی پیالی پانی ڈال کر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن گرم گرم ڈش میں نکال کر باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا چھڑک کر ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

بلوچی دم پخت

اجزاء

بکرے کی ران	ڈیڑھ سے دو کلو	سونف	ایک کھانے کا چمچ
چاول	دو پیالی	ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کشمش	آدھی پیالی
ادرک لہسن پسا ہوا	تین کھانے کے چمچ	بادام	آدھی پیالی
مٹر	ایک پیالی	اخروٹ کی گری	آدھی پیالی
بڑی الائچی	تین سے چار عدد	مارجرین یا مکھن	چار کھانے کے چمچ
کالی مرچ گدری پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا VTR بناسپتی	آدھی پیالی

ترکیب

- بکرے کی ران کو اچھی طرح صاف کر کے دھو لیں اور درمیان میں چیرا لگا لیں۔ بڑے پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا VTR بناسپتی کو گرم کریں اور اس میں بڑی الائچی ڈال کر کڑکڑا لیں۔ پھر اس میں ران، نمک اور ادرک لہسن ڈال کر سنہری ہونے تک فرائی کریں
- چار پیالی پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں، ساتھ ہی دھنیا اور سونف کی کپڑے میں پوٹلی بنا کر ڈال لیں۔ ران گلنے پر آ جائے تو اسے نکال کر یخنی کو محفوظ کر لیں
- دو کھانے کے چمچ ڈالڈا VTR بناسپتی میں بادام اور کشمش کو بھونیں، پھر اس میں (دھو کر بھگو کر رکھے ہوئے) چاول، مٹر کے دانے، اخروٹ اور ایک چائے کا چمچ کالی مرچ ڈال کر بھونیں اور اس میں یخنی ڈال کر پکنے رکھ دیں
- جب چاولوں کا پانی خشک ہو جائے تو اسے ران میں بھر کر دھاگے سے مضبوطی سے باندھ دیں اور اس پر کالی مرچ اچھی طرح مل دیں۔ پین میں مارجرین یا مکھن ڈال کر ران کو سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن

گرم گرم ران کو بڑے پلیٹر میں نکال کر دھاگہ کاٹ لیں، رائتے اور سلاد کے ساتھ اس مزیدار دم پخت کا لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: ایک سے ڈیڑھ گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

پن وہیل پیٹیز

اجزاء

میدہ	چار پیالی	انڈا	ایک عدد
نمک	حسب ذائقہ	ڈالڈا VTF بناسپتی	ڈھائی پیالی

ترکیب

- ڈالڈا VTF بناسپتی کو پھینٹ کر فریج میں رکھ کر اچھی طرح ٹھنڈا کر لیں، میدہ میں نمک اور انڈا ڈال کر سادے پانی سے گوندھ لیں
- دس سے پندرہ منٹ بعد خشک میدہ چھڑک کر لمبائی میں بیل لیں، ڈالڈا VTF بناسپتی پھیلا کر لگائیں اور فولڈ کر لیں۔ پلاسٹک شیٹ میں لپیٹ کر دس منٹ کے لئے فریزر میں رکھ دیں
- فریزر سے نکال کر ہلکا سا خشک میدہ چھڑک کر دوبارہ بیلیں اور تین تہہ میں فولڈ کر کے رکھ دیں۔ یہ عمل تین سے چار مرتبہ کر لیں، یہ پف پیسٹری تیار ہے

چکن فلنگ بنانے کے لئے:

- آدھا کلو چکن میں نمک، ایک پیاز اور آدھی پیالی پانی ڈال کر ابال لیں۔ دو کھانے کے چمچ مارجرین یا مکھن میں ایک باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں اور اس میں ایک چائے کا چمچ ادرک لہسن، ابلی ہوئی چکن، ایک چائے کا چمچ کالی مرچ اور آدھی پیالی یخنی ڈال دیں
- جب پانی خشک ہو جائے اور چکن گل جائے تو چولہے سے اتار لیں اور ہڈیاں علیحدہ کر کے گوشت کو ریشہ کر لیں۔ اس میں آدھی پیالی ابلے ہوئے مٹر، آدھی پیالی سوئیٹ کارن اور دو کھانے کے چمچ پارسلے ڈال دیں
- پف پیسٹری کو خشک میدہ چھڑکتے ہوئے چوکور بیل لیں، کنارے پر چکن کی فلنگ رکھیں اور احتیاط سے رول کرتے ہوئے دوسرے کنارے تک لے آئے اور اچھی طرح دبا کر بند کر دیں
- انڈے کی زردی کو ہلکا سا پھینٹ کر اوپر سے برش کی مدد سے لگا دیں اور دس منٹ کے لئے فریزر میں رکھ دیں۔ پھر فریزر سے نکال کر دو انچ کے رول کاٹ لیں اور دوبارہ فریزر میں رکھ دیں تا کہ خستہ بیک ہو
- اوون کو بیس منٹ پہلے 250°C پر گرم کر لیں چکنی کی ہوئی بیکنگ ٹرے میں تیار کئے ہوئے رولز کو رکھ کر اور اوون میں پچیس سے تیس منٹ کے لئے یا اچھی طرح سنہری ہونے تک بیک کر لیں

پریزنٹیشن شام کی چائے پر یا بچوں کی پارٹی میں گرم گرم پن وہیل پیٹیز کا لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ
بیکنگ کا وقت: پچیس سے تیس منٹ
تعداد: بیس سے پچیس عدد

چکن کارن اور مشروم سوپ

اجزاء

چکن	200 گرام	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
سوئیٹ کارن	ایک پیالی	سرکہ	ایک کھانے کا چمچ
مشرومز	چار سے چھ عدد	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کارن فلار	ایک کھانے کا چمچ
لہسن کے جوئے	ایک سے دو عدد	ڈالڈا اولیو آئل	ایک سے دو کھانے کے چمچ
سفید مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ		

ترکیب

- چکن کو دھو کر چھ سے آٹھ پیالی پانی میں ابالنے رکھیں۔ اچھی طرح گل جائے تو چار پیالی باقی رہ جانے والی یخنی کو محفوظ کر لیں اور چکن کو ہڈیوں سے علیحدہ کر کے ریشہ کر لیں
- مشرومز کو باریک چوپ کر لیں اور سوئیٹ کارن کو بلینڈر میں ڈال کر یخنی ڈالتے ہوئے ہلکا سا بلینڈ کر لیں
- پین میں ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر اس میں کچلا ہوا لہسن فرائی کریں پھر اس میں چکن ڈال کر ایک سے دو منٹ تیز آنچ پر فرائی کریں۔ اس میں مشرومز ڈال کر لکڑی کے چمچ سے چلاتے ہوئے فرائی کریں
- نمک، سفید مرچ اور خشک کارن فلار ڈال کر ہلکا سا ملائیں اور تھوڑی تھوڑی کر کے سوئیٹ کارن کے ساتھ بلینڈ کی ہوئی یخنی شامل کر دیں
- آنچ تیز کر کے لکڑی کا چمچ چلاتے ہوئے ابال آنے دیں اور آخر میں سرکہ اور سویا ساس ڈال کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن

ڈش میں نکال کر سوپ اسٹکز کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: تین سے چار کے لئے

نمکین بسکٹ

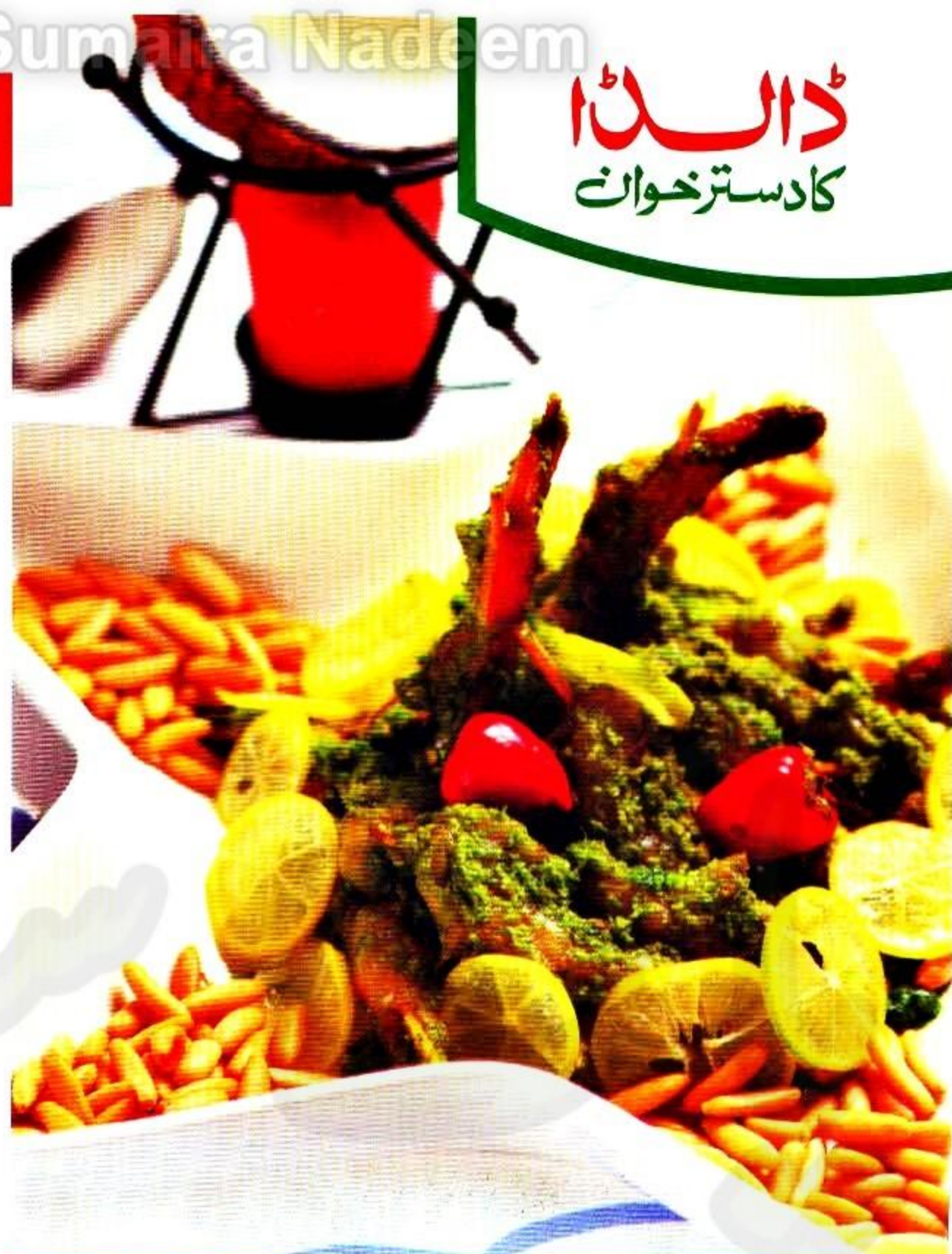
اجزاء

میدہ	ڈیڑھ پیالی	انڈا	ایک عدد
نمک	ایک چائے کا چمچ	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
چینی	چار کھانے کے چمچ	ڈالڈا VTF بناسپتی	تین چوتھائی پیالی
بیکنگ پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ		

ترکیب

- میدے میں بیکنگ پاؤڈر ڈال کر چھان لیں اور اس میں نمک اور زیرہ ملا کر رکھ لیں
- صاف خشک پیالے میں ڈالڈا VTF بناسپتی، چینی اور انڈا ڈال کر ہلکا سا پھینٹیں اور اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے میدہ شامل کر لیں
- گندھے ہوئے آٹے کی شکل میں لانے کے لئے کچھ دیر کے لئے فریج میں بھی رکھا جا سکتا ہے
- پھر اس سے موٹی چپاتی بیل کر بسکٹ کٹر کی مدد سے حسب پسند سائز کے بسکٹ کاٹ لیں
- اوون کو 200°C پر گرم کر لیں، تیار کئے ہوئے بسکٹس کو چکنی کی ہوئی ٹرے میں رکھ کر اوون میں رکھ دیں۔ بیس سے پچیس منٹ بیک کر کے نکال لیں
- اوون سے نکال کر روم ٹمپریچر پر رکھ کر ٹھنڈا کر لیں

پریزنٹیشن

ہلکے ٹھنڈے ہونے پر گھر میں بنے ہوئے صاف ستھرے مزیدار بسکٹس کا مزہ لیں۔ مکمل ٹھنڈے ہونے پر ایئر ٹائٹ ڈبے میں محفوظ بھی کیا جا سکتا ہے۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | بیکنگ کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | تعداد: پندرہ سے بیس عدد

پرانز پیسٹو ساس

اجزاء

جھینگے	آدھا کلو	چلغوزے	چار کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہرا دھنیا	آدھی پیالی
لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد	بین اسپراوٹس	50 گرام
پیاز	دو عدد درمیانی	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
کالی مرچ گدری پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	لیموں کا رس	دو سے تین کھانے کے چمچ
کچا ناریل	تین کھانے کے چمچ	ڈالڈا اولیو آئل	چار کھانے کے چمچ
تلسی کے پتے	آدھی پیالی		

ترکیب

- جھینگوں کو دُم کے ساتھ صاف دھو کر رکھ لیں اور سب سے پہلے پیسٹو ساس تیار کرلیں
- لہسن کے جوئے، تلسی کے پتے، ہرا دھنیا اور چلغوزوں کو ملا کر بلینڈر میں پیس لیں اور اس میں نمک ملا کر جھینگوں کو اس سے میرینیٹ کر کے رکھ دیں
- بین اسپراوٹس کو صاف دھو کر باریک کاٹ لیں، پیاز، کش کیے ہوئے ناریل اور ہری مرچوں کو پیس لیں
- پین میں ڈالڈا اولیو آئل کو ہلکی آنچ پر گرم کریں پھر اس میں پسی ہوئی پیاز کو سنہری ہونے تک فرائی کریں
- اس میں میرینیٹ کیے ہوئے جھینگے ڈال کر تیز آنچ پر فرائی کریں
- پانچ سے سات منٹ بعد اس میں بین اسپراوٹس، کالی مرچ اور لیموں کا رس ڈال کر دو سے تین منٹ فرائی کر کے چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن گرم گرم ڈش میں نکال کر ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

چکن لیوران باربی کیو مصالحہ

اجزاء

چکن کی کلیجی	آدھا کلو	ثابت لال مرچ	چار سے چھ عدد
نمک	حسب ذائقہ	ثابت دھنیا	ایک چائے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی	دہی	چار کھانے کے چمچ
بھنے چنے	دو کھانے کے چمچ	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
پسا ہوا ناریل	دو کھانے کے چمچ	ہرا دھنیا	دو کھانے کے چمچ
		ڈالڈا کوکنگ آئل	تین سے چار کھانے کے چمچ

ترکیب

- چکن کی کلیجی کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ کر دھو لیں اور اس پر نمک اور ادرک لہسن لگا کر فریج میں رکھ دیں
- لال مرچ' دھنیا' زیرہ اور چنوں کو توے پر بھون لیں اور آخر میں اس میں پسا ہوا ناریل شامل کردیں
- پیاز میں بھنا ہوا مصالحہ ملا کر اسے بلینڈر میں پیسیں اور اس میں نمک شامل کرلیں
- پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر گرم کریں اور اس میں پسے ہوئے مصالحے کو فرائی کریں
- دوسری طرف فرائینگ پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کر کے کلیجی کو تیز آنچ پر فرائی کریں
- جب مصالحے سے تیل علیحدہ ہوجائے تو اس میں فرائی کی ہوئی کلیجی ڈال دیں۔ آخر میں پھینٹی ہوئی دہی' باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا اور ہری مرچیں ڈال دیں اور درمیان میں دہکتا ہوا کوئلہ رکھ کر دم پر رکھ دیں۔

پریزنٹیشن کوئلہ ہٹا کر گرم گرم کلیجی کو ڈش میں نکالیں اور پراٹھوں کے ساتھ پیش کریں

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

بیکڈ منس سلائسز ان گریوی

اجزاء

قیمہ	آدھا کلو	لال مرچ پسی ہوئی	ڈیڑھ چائے کا چمچ	ٹماٹر	دو عدد درمیانے	انڈے	دو عدد
نمک	حسب ذائقہ	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ	دہی	آدھی پیالی	ڈبل روٹی کے سلائسز	تین عدد
ادرک لہسن پسا ہوا	ڈیڑھ کھانے کا چمچ	دھنیا پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	ہری مرچیں	دو سے تین عدد	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
پیاز	دو عدد درمیانی	مسٹرڈ پیسٹ	ایک چائے کا چمچ	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی	ڈالڈا کوکنگ آئل	چار کھانے کے چمچ

ترکیب

- قیمے کو صاف دھو کر پیالے میں رکھیں، علیحدہ پیالے میں ڈبل روٹی کے سلائسز کو چورا کر کے رکھ لیں اور اس میں ایک کھانے کا چمچ ادرک لہسن، نمک، انڈے، ایک چائے کا چمچ لال مرچ، باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- اس کمپچر کو قیمے میں ڈال کر ملائیں اور بیس سے پچیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں، پھر فرائینگ پین میں مارجرین یا مکھن لگا کر اس قیمے کو پھیلا کر رکھیں اور گرم کئے ہوئے توے پر فرائینگ پین کو ڈھک کر رکھ دیں
- شروع میں تین سے چار منٹ تیز آنچ پر پکائیں پھر درمیانی آنچ پر بارہ سے پندرہ منٹ بیک کر کے چولہے سے اتار لیں اور ٹھنڈا کر کے سلائسز کاٹ لیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کر لیں اور اس میں ادرک لہسن، کٹے ہوئے ٹماٹر، نمک، لال مرچ، ہلدی اور پسا ہوا دھنیا ڈال کر اچھی طرح بھونیں۔ ٹماٹر گلنے پر دہی شامل کر دیں اور بھون کر ایک پیالی پانی ڈال دیں
- درمیانی آنچ پر پکاتے ہوئے جب ابال آ جائے تو اس میں قیمے کے سلائسز کو احتیاط سے ڈالیں اور دس سے بارہ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن گرم گرم ڈش میں نکال کر ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

شلجم گوشت کی بھجیا

اجزاء

گائے کا گوشت	آدھا کلو	لال مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
پتوں والے شلجم	آدھا کلو	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
پالک	آدھا کلو	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	قصوری میتھی	ایک چائے کا چمچ
پیاز	دو عدد درمیانی	پسا ہوا گرم مصالحہ	آدھا چائے کا چمچ
چینی	ایک چائے کا چمچ		
ہری مرچیں	دو سے تین عدد		
ہرا دھنیا	آدھی گٹھی		
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی		

ترکیب

- پالک اور شلجم کے پتوں کو دھو کر باریک کاٹ لیں، شلجم کو چھیل کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کر لیں
- پھر اس میں ادرک لہسن اور گوشت ڈال کر بھونیں، تین سے چار منٹ بعد اس میں نمک، کٹی ہوئی اور پسی ہوئی لال مرچ اور ہلدی ڈال کر اچھی طرح بھونیں اور دو پیالی پانی ڈال کر ڈھک دیں
- شلجم کے ٹکڑوں کو ایک کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل اور چینی کے ساتھ سنہری فرائی کر لیں
- گوشت جب آدھا گل جائے تو اس میں فرائی کیے ہوئے شلجم، کٹی ہوئی پالک اور شلجم کے پتے ڈال دیں
- پانی خشک ہونے پر اس کو اچھی طرح بھونیں، پھر قصوری میتھی، بھنا ہوا کٹا ہوا زیرہ، کٹی ہوئی ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ڈال کر دم پر رکھ دیں
- ڈش میں نکالتے ہوئے پسا ہوا گرم مصالحہ چھڑک لیں

پریزنٹیشن گرم گرم سادی چپاتیوں یا بیسن کی روٹیوں کے ساتھ اس ڈش کا لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

دال نہاری

اجزاء

بونگ کا گوشت	آدھا کلو
ہڈیاں نلیاں	آدھا کلو
چنے کی دال	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ
لہسن کے جوئے	چار سے چھ عدد
ادرک	دو انچ کا ٹکڑا
پیاز	ایک عدد
لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
سونٹھ، سونف، پپلی، بڑی الائچی	ایک کھانے کا چمچ
دہی	آدھی پیالی
ڈالڈا VTF بناسپتی	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

پکانے کا وقت: ایک سے ڈیڑھ گھنٹہ

افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب

- گوشت اور ہڈیوں کو دھو کر رکھ لیں اور چنے کی دال کو دھو کر گرم پانی میں ہلدی کے ساتھ بھگو دیں
- پین میں ڈالڈا VTF بناسپتی کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں۔ باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں
- پھر اس میں کچلے ہوئے لہسن کو فرائی کر کے اس میں گوشت اور ہڈیوں کو ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ ان کی رنگت سنہری ہو جائے
- پھر اس میں دال کو پانی سے نکال (پانی کو محفوظ کر لیں) ڈالیں اور اچھی طرح بھون لیں۔ دال کا پانی اور تین پیالی مزید پانی ڈال کر پکنے رکھ دیں
- سونٹھ، سونف، پپلی اور بڑی الائچی کو ملا کر باریک پیس لیں اور لال مرچ کے ساتھ دہی میں ملا لیں
- جب گوشت گلنے پر آجائے تو فرائنگ پین میں ایک کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی میں دہی میں ملے ہوئے مصالحے ڈال کر بھونیں
- گھی علیحدہ ہونے پر اسے نہاری میں شامل کر دیں اور باریک کٹی ہوئی ادرک اور نمک ڈال کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن پندرہ بیس منٹ بعد جب دال نہاری گاڑھی ہونے پر آجائے تو گرم گرم ڈش میں نکال لیں اور تازہ نان کے ساتھ پیش کریں۔

بھری ہوئی مرچوں کا قیمہ

اجزاء

اجزاء	مقدار	اجزاء	مقدار	اجزاء	مقدار	اجزاء	مقدار
قیمہ	آدھا کلو	ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچ
بڑی ہری مرچیں	پانچ سے چھ عدد	پیاز	دو عدد درمیانی	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ	ہرا دھنیا	حسب پسند
چکن	100 گرام	مٹر	آدھی پیالی	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	چار سے چھ کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ٹماٹر	دو عدد درمیانے	کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ		

ترکیب

- قیمے اور چکن کو دھو کر علیحدہ علیحدہ رکھ دیں، پیاز کو باریک کاٹ لیں
- مرچوں کو چیرا لگا کر تمام بیج نکال دیں۔ مٹر کو ابلتے ہوئے پانی میں پانچ سے سات منٹ کے لئے ابال کر رکھ لیں
- ایک کھانے کا چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** کو گرم کر کے اس میں ایک پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں نمک، چکن، کالی مرچ ڈال کر بھونیں اور آدھی پیالی پانی ڈال کر ڈھک دیں
- جب چکن گلنے پر آجائے تو اس کو چمچ سے کچلتے ہوئے ریشہ کر لیں اور اس میں مٹر ملاتے ہوئے چولہے سے اتار لیں
- پین میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** کو گرم کر کے اس میں پیاز کو سنہرا فرائی کریں، پھر اس میں زیرہ، ادرک لہسن، نمک، لال مرچ، ہلدی، ٹماٹر اور قیمہ ڈال کر ڈھک دیں
- چکن کا مکسچر ٹھنڈا ہو جائے تو ایک کھانے کا چمچ ہری مرچ میں بھریں اور اسے اچھی طرح دبا کر بند کر دیں۔ تمام مرچوں کو اسی طرح سے بھر کر رکھ دیں
- قیمہ اور ٹماٹر گل جائے اور پانی خشک ہونے پر آجائے تو اسے اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے۔ پھر اس میں بھری ہوئی مرچیں ڈال کر باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا چھڑک کر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن گرم گرم قیمے کو ڈش میں نکال کر گھر کے بنے ہوئے تازہ پھلکوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

اورنج ماربل کیک

اجزاء

میدہ	ڈیڑھ پیالی	چینی	ڈیڑھ پیالی
اورنج جام	آدھی پیالی	ڈالڈا VTF بناسپتی	ایک پیالی
انڈے	تین سے چار عدد		

ترکیب

- انڈے کی سفیدیوں کو سخت ہونے تک پھینٹیں پھر اس میں زردیاں ملا کر پھینٹ لیں
- چینی کو پیس کر ڈالڈا VTF بناسپتی کے ساتھ ملا کر پھینٹ لیں۔ اس میں انڈے اور دو مرتبہ چھان کر رکھا ہوا میدہ ڈال کر بیٹر کو ہلکی اسپیڈ پر چلا کر پھینٹ لیں
- چکنے کئے ہوئے کیک پین میں تیار شدہ مکسچر کو ڈال دیں۔ درمیان میں اورنج جام ڈال کر چھری کی نوک کو سانچے کی تہہ تک لے جاتے ہوئے انگریزی کا 8 بنالیں۔ اس طرح سے بیک ہونے کے بعد جام پورے کیک کے درمیان میں آجائے گا
- کیک پین کو 180C پر گرم کئے ہوئے اوون میں بیک کرنے رکھ دیں۔ بیس سے پچیس منٹ تک بیک کر کے اوون سے نکال لیں

پریزنٹیشن

مکمل ٹھنڈا ہونے پر سانچے سے نکال کر سلائسز کاٹ لیں اور شام کی چائے پر لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | بیکنگ کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

رینبو قلاقند

اجزاء

کھویا	آدھا کلو	چھوٹی الائچی چار سے چھ عدد	
رنگین سویاں	آدھی پیالی	بادام پستے	آدھی پیالی
خشک دودھ کا پاؤڈر	آدھی پیالی	ڈالڈا VTF بناسپتی	ایک کھانے کا چمچ
کنڈینسڈ ملک	ایک پیالی		

ترکیب

- سویوں کو دو پیالی پانی میں پانچ سے سات منٹ ابال کر اس کا پانی چھان لیں
- پین میں کنڈینسڈ ملک ڈال کر اس میں خشک دودھ کا پاؤڈر ڈال کر اچھی طرح ملالیں اور اسے ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- علیحدہ پین میں ڈالڈا VTF بناسپتی میں ابلی ہوئی سویوں کو فرائی کر لیں پھر اس میں چورا کیا ہوا کھویا ڈال کر اچھی طرح بھونیں
- پانچ سے سات منٹ بعد چولہے سے اتار لیں اور اس دوران کنڈینسڈ ملک بھی گاڑھا ہو جائے گا اسے بھی چولہے سے اتار لیں
- الائچی کے دانے نکال کر بادام پستوں کے ساتھ باریک پیس لیں، تمام چیزوں کو بڑے پیالے میں ڈال کر لکڑی کے دو چمچ کی مدد سے اچھی طرح ملالیں
- ٹرے میں لگا کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ چاہیں تو چوکور ٹکڑے کاٹ لیں یا اس مکسچر سے لڈو بنالیں

پریزنٹیشن

خاص مواقع پر گھر کی بنی ہوئی صاف ستھری مزیدار مٹھائی کا لطف اٹھائیں یا کسی کے گھر جاتے ہوئے خوبصورتی سے سجا کر لے جائیں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: سات سے آٹھ کے لئے

ریڈرز ریسیپی کونٹیسٹ وِنر

اٹک سے عصمت بتول قرار پائی ہیں

پوٹیٹو کیک

اجزاء

آلو	آدھا کلو	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
نمک	حسب ذائقہ	ثابت کالی مرچ	دس سے بارہ عدد	ہرا دھنیا	چار کھانے کے چمچ
لہسن کا پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	چیڈر چیز	آدھی پیالی
ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ	ڈبل روٹی کا چورا	ایک پیالی	مارجرین یا مکھن	ایک کھانے کا چمچ
		انڈے	تین عدد		

ترکیب

- آلوؤں کو چھلکوں سمیت ابال لیں پھر چھیل کر میش کرلیں، دھنیا، زیرہ اور کالی مرچ کو توے پر ہلکا سا بھونیں اور موٹا کوٹ کر رکھ لیں
- انڈوں کو پیالی میں ڈال کر اس میں ڈبل روٹی کا چورا ڈال کر ملالیں اور چیڈر چیز کو کش کرکے رکھ لیں
- آلوؤں کو بڑے پیالے میں ڈال کر اس میں نمک لہسن کا پاؤڈر، باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا، ہری مرچیں، کٹی ہوئی لال مرچیں، دھنیا، زیرہ، کالی مرچیں اور کش کیا ہوا چیز ڈال کر اچھی طرح ملالیں
- گول کیک پین میں برش کی مدد سے مارجرین یا مکھن لگالیں اور اس میں آلوؤں کا مکسچر ڈال دیں
- گرم کئے ہوئے اوون میں 150°C پر اتنی دیر بیک کریں کیک اندر سے پک جائے اور اوپر سے اچھی طرح سنہری ہو جائے

پریزنٹیشن

حسب پسند چٹنیوں اور مایونیز کے ساتھ اس زبردست نمکین کیک کا لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | بیکنگ کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

اس منفرد نام اور مختلف ذائقوں کے ساتھ اس بار آلو سے کیک بنایئے یقیناً عصمت بتول کی ریسیپی قارئین کو خوب بھائے گی

ڈالڈا
کا دسترخوان
Recipe
Contest
• ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی جانب سے ہم ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کے تمام ممبران کے ممنون ہیں جنہوں نے اپنے قیمتی آراء اور مشوروں سے نوازا۔
• معزز کلب ممبرز کی خدمت میں ایک شاندار ریسیپی کونٹیسٹ پیش کیا جا رہا ہے۔ اس مقابلے میں شرکت کے لئے پاکستانی یا کانٹینینٹل کھانوں میں سے اسٹارٹر، مین کورس یا اپنی پسندیدہ سوئیٹ ڈش کی ریسیپی کاغذ کی ایک جانب تحریر کیجئے۔ اپنا نام، رابطے کے لئے فون نمبر، مکمل ایڈریس اور شہر کا نام واضح لکھ کر پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔
• کامیابی حاصل کرنے والے خوش نصیب ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی جانب سے خوبصورت تحائف حاصل کریں گے نیز ان کی ریسیپی اور تعارف ڈالڈا کا دسترخوان میگزین میں شائع کئے جائیں گے۔
• مقابلے میں شرکت کے خواہش مند قارئین جنہوں نے ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب ممبرشپ فارم ابھی تک ارسال نہیں کیا برائے مہربانی دیئے گئے فارم کو پُر کر کے اپنی ریسیپی کے ہمراہ ارسال فرمائیں۔
ڈالڈا ایڈوائزری سروس
فون (ٹول فری): 0800-32532 پتہ: P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان
ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com ویب سائٹ: www.daldafoods.com

خاص قیمت کے ساتھ خاص تحفے کی بات

ذائقے کی دنیا تک آپ کی رہنمائی ہمیشہ سے ڈالڈا کی روایت رہی ہے اور ڈالڈا کا دسترخوان ماہانہ میگزین اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے، جس کے ذریعے دنیا بھر کی بہترین تراکیب اور ہوم میکنگ ٹپس آپ تک پہنچتی ہیں۔
اب ڈالڈا کا دسترخوان آپ کے لئے منفرد آفر لایا ہے۔

ڈالڈا کا دسترخوان کے بارہ شمارے صرف -/Rs. 1,650 میں حاصل کیجئے اور ساتھ ہی پائیں ایک خوبصورت تحفہ

اپنی پسند کا ایک تحفہ حاصل کرنے کے لئے تحفہ کے ساتھ درج نمبر بھی ارسال کریں۔

ڈالڈا کا دسترخوان

سبسکرپشن فارم

Name: ____________________ نام

Address: ____________________ پتہ

Phone No: ____________________ فون نمبر Gift ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 تحفہ

Email: ____________________ ای میل

سبسکرپشن فارم اور چیک/بینک ڈرافٹ .Revelation Inc کے نام درج ذیل ایڈریس پر ابھی بھیجیں

اس فارم کی فوٹو کاپی بھی قابل قبول ہوگی

2nd,210 فلور، کلفٹن سینٹر، خیابان رومی، بلاک نمبر 5، کلفٹن، کراچی (75600) Revelation Inc.

فون نمبر: 6-021-35304425

فون (ٹول فری)، 0800-32532 پسٹ، P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان

کاسمیٹکس کریں تازہ دم بھی

جدید رجحانات کے مطابق چند نئی بیوٹی پراڈکٹس کا تعارف

کاسمیٹکس کی دنیا میں ہر سال انقلاب آتا ہے کیونکہ دنیا میں ہر خاتون اور لڑکی دلکش نظر آنا چاہتی ہے اور اپنی جلد کو بہترین بنانا چاہتی ہے۔ حسن کی نگہداشت کرنے والی ان کاسمیٹکس کے ساتھ ساتھ رجحان بھی بدلتے ہیں چاہے وہ لپ کلرز ہوں یا مسکارا۔ اگر ہم کسی بھی سیلیبریٹی سے پوچھتے ہیں تو وہ بین الاقوامی برانڈ کا نام لے کر مطمئن کر دیتا ہے۔ مگر اصل میں بنیادی چیز جسمانی صحت، پرسکون ذہن اور غذائی عادات و اطوار میں توازن رکھنا ہوتا ہے۔ اگر آپ مرغن اور ثقیل غذائیں کھا کے ورزش نہیں کرتے یا سبزیاں، پھل اور پانی کا مناسب حد تک استعمال نہیں کرتے تو آپ کے چہرے پر صحت مند خواتین وحضرات کی طرح رونق کبھی نہیں آسکتی اور تو اور بھرپور نیند کا بھی حسن کی افزائش میں اہم کردار ہوتا ہے۔ ان احتیاطی تدابیر کے بعد بیوٹی پروڈکٹس کی باری آتی ہے۔

اس سال کیسے فاؤنڈیشن استعمال کئے جائیں گے؟

2015ء میں اب تک فاؤنڈیشن کے 16 شیڈز مارکیٹ میں متعارف کرائے جاچکے ہیں۔ بہتر ہے کہ اچھے برانڈ کی فاؤنڈیشن استعمال کی جائے کیونکہ یہ تو اپنی Skin Tone کے مطابق ہی استعمال کی جانی چاہئے۔ Base کے ذریعے آپ اپنے چہرے کے داغ دھبے اور دھوپ سے جھلسی ہوئی جلد کو محفوظ بھی کر سکتی ہیں اور وقتی طور پر چھپا بھی سکتی ہیں۔

ایکنی کا حل

کئی نامور برانڈ اب چہرے کے (Acne) کیل مہاسوں کو حفاظت سے چھپانے کے لئے مائع یعنی Liquid اور سفوف یعنی Powder کی شکل میں Acne Solution پراڈکٹس تیار کرنے لگے ہیں۔

Blush

اس سال نیچرل کلر فیشن میں رہیں گے۔ اپنے رخساروں کی دمک ضرور بڑھایئے مگر نیچرل کلرز بہترین انتخاب ہے۔ یہ بلشر آسانی سے بلینڈ ہو کر دیرپا اور فطرتی تاثر دیتا ہے۔

لپ کلرز

Fire Red اور Neon Red گو کہ چمکیلے لپ کلرز ہیں لیکن یہ تقریبات کے لئے موزوں رنگ ہیں۔ انہیں استعمال کرنے والی خواتین کے چہروں پر تابناکی اور کشش محسوس ہوتی ہے۔

آئی لائنر کیسا ہونا چاہئے؟

ہمارا مشورہ یہی ہے کہ آپ واٹر پروف آئی لائنر استعمال کریں۔ یہ پارٹی میک اپ کے لئے موزوں ہے۔ آسانی سے لگایا جاسکتا ہے اور پھیلتا بھی نہیں ہے۔

مسکارا ہو تو کیسا ہو؟

کئی اچھے برانڈ ایسا مسکارا پیش کر چکے ہیں جس کے ذریعے آپ کی پلکیں کرل یعنی گول ہو جاتی ہیں اور دو سے زائد کوٹ لگا کر انہیں گھنا کرنے میں بھی آسانی ہوتی ہے۔ یہ دیکھنے میں نہایت دلفریب نظر آتا ہے اور آئی میک اپ کے لئے بنیادی کاسمیٹک ہے۔

کلرڈ آئی لیش مسکارا

فیروزی، بنفشی، سرخ، سفید، نیلا یا گلابی جس رنگ میں مسکارا لگائیں تاہم خیال رہے کہ یہ کسی ماڈل یا سیلیبریٹی پر زیادہ جچے گا۔

3D مسکارا

حیران نہ ہوں سینما تو اب 5D تک جاپہنچے ہیں۔ ہم مسکارا کی بات کر رہے ہیں۔ یہ آپ کی پلکوں کو گھنگھریالا بنا دیتا ہے اور واٹر پروف بھی ہے۔

Mood Swing Lip Gloss

یہ ایک حیرت انگیز لپ گلوز ہے کمپنی کا دعویٰ ہے کہ اسے لگاتے ہی آپ خوش باش نظر آئیں گے کیونکہ یہ ایزنشل آئلز اور دیگر قیمتی جڑی بوٹیوں سے بنایا گیا ہے۔ اسے لگانے سے آپ کے ہونٹ مزید خوبصورت نظر آئیں گے۔

Sooth and Shine Lipstick

متعدد برانڈز کہتے ہیں کہ اس لپ اسٹک میں ایسا معدنی تیل موجود ہے جو آپ کے ہونٹوں کو سورج کی شعاعوں سے بچاتا اور نرم و ملائم رکھتا ہے۔

سنورنے کے ہیں انداز اپنے اپنے

ستاروں سی آنکھوں والے چاند چہرے کیسے سجتے ہیں؟

شوبز کی دنیا کے چمکتے دمکتے ستارے اپنے حسن کا راز چھپا کے رکھتے ہیں لیکن رخ زیبا کے ان صفحات میں چند ایک کو ہم نے میک اپ روم میں ملنے پر اصرار کیا اور کچھ سے ملاقات اتفاقاً میک اپ کراتے ہوگئی۔ ان میں سب ہی آپ کے شناسا چہرے ہیں لیکن باتیں ان کی ایک دوسرے سے خاصی جدا ہیں۔ جب رنگ ہی باتیں کرنے لگیں تو ہم اپنے قارئین اور ستاروں کے درمیان مخل کیوں ہوں آپ پڑھیے...

رابعہ چوہدری

''میں نے اپنی جلد کی دلکشی کے لئے بہت زیادہ محنت نہیں کی مگر آئندہ برسوں میں مجھے اپنے آپ پر زیادہ توجہ دینی پڑے گی۔ میرے ہونٹ پھٹتے ہیں اس لئے Chap Stick تو میں ہمیشہ پرس میں رکھتی ہوں۔ پانی زیادہ پینے کی عادی ہوں۔ سبزیاں اور پھل کھا کے بھوک مٹاتی ہوں۔ بالوں میں تیل ہر دوسرے تیسرے دن لگاتی ہوں۔ اب تک تو میری جلد بے داغ ہے۔ آئندہ بھی میری کوشش ہوگی کہ اپنے ماڈلنگ کے کیریئر کو خوش اسلوبی سے جاری رکھوں اور مقابلے کی اس فضا میں مجھے کبھی مات نہ ہو۔ میں بے تحاشہ کاسمیٹکس استعمال نہیں کرتی۔ مجھے کسی نے بتایا تھا کہ کاسمیٹکس کے کیمیائی اثرات بہت مضر ہوتے ہیں۔ آپ جتنا سادہ اور فطرتی نظر آئیں اتنی ہی Glow کر سکتی ہیں۔ سرخ رنگ کی لپ اسٹک مجھ پر جچتی ہے اور جو چیز خود پر جچے وہ عادت کا حصہ بھی بن جاتی ہے۔

سنیتا مارشل

''میں نے اب تک لاہور' کراچی اور اسلام آباد کے تقریباً تمام نامور میک اپ آرٹسٹوں سے میک اپ کرایا ہے۔ میں سب ہی کی محبوب ہستی ہوں۔ کچھ آرٹسٹوں نے میری آنکھوں کو غلافی بنا دیا اور مجھے ذاتی طور پر جیومیٹریکل اسٹائل پسند ہے۔ میں کلینزنگ خود کر لیتی ہوں۔ میری اصل رنگت گندمی ہے اور میں نے کبھی وائٹنگ فیشل نہیں کروایا۔ صرف کبھی کبھار بلیچ کروا لیتی ہوں۔ بہت زیادہ تو نہیں مگر دن بھر میں 6 گلاس پانی تو پی ہی لیتی ہوں۔ خوش رہتی ہوں۔ بچوں کے' شوہر کے چھوٹے چھوٹے کام کرنے کے ساتھ ساتھ باقاعدگی سے فیشل لیتی ہوں۔ نیند پوری کرتی ہوں' سبزیاں کھانے میں نخرا نہیں کرتی مگر مرغی اور مچھلی کا گوشت زیادہ پسند کرتی ہوں۔ میرے پرس میں لپ گلوز' لپ بام' Soft Bronze پاؤڈر اور کاجل ہر وقت رہتے ہیں''۔

آؤ سکھی نئے فیشن کی بات کریں

سجنے سنورنے کے کیا ہوں انداز نئے

ایک سوال جو خوبصورتی اجاگر کرنے سے متعلق ہو اس کا جواب جاننا آپ کا حق ہے۔ ہر بہن جاننا چاہتی ہے کہ فیشن اور کاسمیٹکس میں نیا رجحان کیا ہوسکتا ہے۔ میک اپ میں کیا نیا رجحان ہے۔ ہیئر اسٹائل کیسے بننے چاہئیں اور جب بات اومبرے ہیئر کلر تکنیک کی ہورہی ہو تو اس کے نئے انداز کیا ہوسکتے ہیں وغیرہ وغیرہ۔

نیا آئی میک اپ

2014ء کے دوران آئی شیڈو کے گہرے اور شوخ رنگ پسند کیے جارہے تھے لیکن اب یہ اسٹائل فیشن میں نہیں رہا۔ نئے رجحان کے مطابق گلابی اور وائلٹ کے ہلکے شیڈز آئی میک اپ کا حصہ رہیں گے لہٰذا اب آپ آنکھوں کا میک اپ کرتے ہوئے گلوسی کریم شیڈو استعمال کریں تو اس کا تاثر بہت خوبصورت نظر آئے گا۔ سب سے پہلے براؤن آئی پنسل سے پپوٹوں پر لائن بنائیں۔ اس کے بعد پپوٹے کے اوپر وائٹ آئی شیڈو لگائیں اور انگلی سے بلینڈ کرلیں۔ آنکھ کے اندرونی گوشے پر جسے واٹر لائن کہا جاتا ہے۔ شمری وائٹ ہائی لائٹر لگائیں تاکہ آپ کی آنکھیں روشن اور کشادہ نظر آئیں۔ آخر میں پرپل مسکارا کا ایک کوٹ لگالیں۔ آپ کا آئی میک اپ اب مکمل ہے۔

نئی اومبرے ہیئر کلر تکنیک:

اگر آپ نئے ہیئر کلر اسٹائلز اپنانے کی شوقین ہیں تو اومبرے یقیناً آپ کا پسندیدہ ہیئر کلر اسٹائل ہوسکتا ہے۔ تاہم اس بار نئے ٹرینڈ کے مطابق اومبرے ہائی لائٹس کا فیشن عروج پر دکھائی دیتا ہے۔ ہائی لائٹس کا یہ اسٹائل پہلے سے زیادہ دلکش نظر آتا ہے کیونکہ یہ Multi Tonal ہے یعنی اس سے کئی شیڈز جھلکتے نظر آتے ہیں تاہم اسے اپنانے کے لئے کسی ماہر ہیئر اسٹائلسٹ سے رجوع کرنا بہتر ہوگا۔ شیڈز کا انتخاب کرتے وقت Warm Tones جیسے کہ گولڈن، کیریمل یا کافی شیڈز منتخب کریں۔ جڑوں کی طرف گہرے جبکہ سروں کی جانب ہلکے شیڈز استعمال کریں اور جڑوں پر جو شیڈ استعمال کریں اس سے دو Tones سے ہلکا شیڈ نہ لیں۔ دونوں شیڈز اس طرح لگائیں کہ یہ ایک دوسرے میں ضم ہوتے ہوئے محسوس ہوں اور الگ الگ نہ دکھائی دیں ورنہ یہ مصنوعی تاثر دیں گے۔

اس مضمون کی تیاری کے لئے ہم NBO کی ہیئر اسٹائلسٹ نبیلہ اور ان کے اسٹاف کے شکر گزار ہیں (ادارہ)

میک اپ میں ایک اور جدت "پیپر میک اپ"

فیشن کی دنیا میں اب پیپر میک اپ کٹ متعارف ہوئی ہے۔ حال ہی میں خواتین کی میک اپ پراڈکٹس بنانے والی ایک کمپنی نے پیپر میک اپ کے نام سے فاؤنڈیشن اور بلش آن متعارف کرائے ہیں۔

نوٹ بک کی طرح نظر آنے والی اس چھوٹی سی بک میں ایک پیپر نکال کر آپ رخساروں کی جگہ پر پھیر کر بلش آن کا کام لے سکتی ہیں۔ گلابی نارنجی اور ہلکے خاکی رنگوں میں فی الحال یہ میک اپ پیپر دستیاب ہیں۔ ان پیپرز کی خاص بات یہ ہے کہ آپ انہیں چہرے پر بطور ہائی لائٹر کے بھی استعمال کرسکتی ہیں۔ کمپنی کا کہنا ہے کہ ان کے ذہن میں یہ آئیڈیا یوں آیا کہ اکثر خواتین کو میک اپ کے لئے ایک چھوٹا سا بیگ بنانا پڑتا ہے اور اگر خواتین اپنے بیگ میں ہی فاؤنڈیشن وغیرہ رکھتی ہیں تو اس کے گرنے کا ڈر پریشان رکھتا ہے۔ خواتین کو اس پریشانی سے نجات دلانے کے لئے انہوں نے پیپر میک اپ متعارف کروایا ہے تاکہ وہ اسے باآسانی کہیں بھی رکھ سکتی ہیں اور استعمال بھی کرسکتی ہیں۔ اس پیپر میک اپ کو مارکیٹ میں متعارف کراتے وقت اس کی قیمت 112.50 پاؤنڈ رکھی گئی تھی۔

حسن کا جادو کن ہاتھوں میں چھپا ہے؟

برائیڈل میک اپ

دلہنوں کے چہرے کی ساخت اور نقوش و رخوبصورتی کے امکانات ظاہر کرتا ہے
معروف ماہر حسن اینجی مارشل سے مکالمہ

یوں تو ہر خاتون کا چہرہ سادہ کینوس ہوتا ہے جس پر جلد کی دیکھ بھال کے ساتھ ساتھ میک اپ کی رنگ آمیزی امتحان کے کسی حل طلب پرچے سے کم نہیں ہوتی۔ ہر چہرے کی ساخت دوسری خاتون کے چہرے کی ساخت سے مختلف ہوسکتی ہے۔ کسی دلہن کا چہرہ گول تو کسی کا چوڑا کسی کا لمبوترا، کسی کا دل نما، کسی کا بیضوی یا چوڑا بھی ہوتا ہے۔

میں دلہن کے چہرے کی قدرتی بناوٹ دیکھ کر طے کرتی ہوں کہ اس پر میک اپ کا کیسا انداز سوٹ کرے گا۔ کسی بھی چہرے کے نقوش واضح کرنے سے میک اپ بہتر طریقے سے کیا جاسکتا ہے۔ عام طور پر غیر معمولی اور زیادہ نمایاں خدوخال پر توجہ دی جاتی ہے جو دلہن کو عام لڑکیوں سے منفرد بناتے ہیں۔ مثال کے طور پر سرخ رنگ کی لپ اسٹک فیشن میں ہو تو ہر دلہن کی خواہش ہوتی ہے کہ اس کی ماہر حسن یہ رنگ استعمال کرے لیکن اسے قائل کرنا پڑتا ہے کہ محفل میں ہر دوسری خاتون بھی اسی رنگ کی لپ اسٹک استعمال کرکے آئی ہوگی تو دلہن کی انفرادیت کہاں رہے گی؟

قبول صورت چہرے کی حامل خاتون یا کسی ایسے چہرے کو نکھار بخشا ہو جس کی ناک زیادہ لمبی، دہانہ قدرے پھیلا ہوا اور ہونٹ بھرے بھرے سے ہوں تو انہیں چھپانے کی کوشش میں دراصل ماہر حسن کا اصل جوہر ہوتا ہے۔

میں سمجھتی ہوں کہ بھرپور اور زندہ دلی سے زندگی گزارنے کا حق ہر قسم کے چہرے کی حامل خاتون کو ہوتا ہے۔ اس روز سمجھداری سے خود کو خوبصورت بنانا اور خوش رکھنا بہت اہمیت رکھتا ہے کیونکہ یہ دن نئی زندگی کی شروعات کا پہلا دن ہوتا ہے۔

میں بیضوی چہرے کو دلکش مانتی ہوں۔ اس پر سبک انداز سے میک اپ اپلائی کرنا آسان ہوتا ہے۔ اس ساخت کے چہرے پر زیادہ کنٹورنگ اور ہائی لائٹنگ کی ضرورت نہیں پڑتی۔

میرے نزدیک گول چہرہ ایک بٹن جیسا ہوتا ہے۔ اگر اس میں Base سے کنٹورنگ تک غلطی ہوجائے تو چہرہ بھولا بھالا سا نظر آتا ہے۔ میں کوشش کرتی ہوں کہ کنٹورنگ کی مدد سے اس چہرہ کو لمبا ظاہر کروں اور اس کے لئے فاؤنڈیشن کے دو شیڈز استعمال کئے جاتے ہیں۔ ایک گہرا اور دوسرا ہلکا۔ اگر چہرہ گول ہو تو ہم میک اپ کرتے ہوئے ہلکا شیڈ ماتھے، رخساروں کی ہڈیوں اور ٹھوڑی پر لگاتے ہیں جبکہ گہرا شیڈ رخساروں کے دونوں اطراف اور جبڑے کی ہڈی کے ساتھ لگاتی ہوں۔

بڑی عمر کی خواتین کا برائیڈل میک اپ دراصل ہمارا امتحان ہوتا ہے۔ پہلے تو میں انہیں ٹیکنالوجی کا نسخہ استعمال کرنے کا مشورہ دیتی ہوں مثلاً فائن لائنز یا شکنوں کو دور کرنے کے لئے اسٹرونگ ایسیڈ ٹیبل تجویز کرتی ہوں۔

Filler Finesse بھی چہرے کے مختلف حصوں کو شاداب اور جوان بنانے کے لئے استعمال کئے جاسکتے ہیں اگر یہ کام بھی احتیاط سے کوئی مستند ڈرماٹولوجسٹ کرے تو دلہن کا دہانہ، رخسار اور ہونٹ بغیر کسی مصنوعی پن یا سوجن کے خوبصورت بنائے جاسکتے ہیں۔ ان کچھ اعضاء کی طرف سے جھریاں دور ہوجاتی ہیں۔

Thread lift بھی زیادہ عمر رکھنے والی دلہنوں پر آزمائی جانے والی ایک کامیاب تکنیک ہے۔ اگر کسی دلہن کے چہرے کی جلد ڈھیلی پڑنے لگے تو تھریڈ لفٹ کے ذریعے وقتی طور پر اس مسئلے پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ اس طریقہ کار کے تحت ایک مخصوص نرم دھاگے کی مدد سے جلد کو نرمی سے اس طرح کھینچتی ہوں کہ اس پر فیس لفٹ کا گمان ہونے لگتا ہے۔ اس تکنیک کے اثرات اٹھارہ ماہ سے لے کر دو برس تک قائم رہتے ہیں۔

اسی طرح نوخیز لڑکیوں مثلاً اٹھارہ سے بیس برس کی دلہنوں کا چہرہ اگر کیل مہاسوں کی بدولت بدنما ہوجائے تو اس پر بھی محنت درکار ہوتی ہے۔ ان ایکنی اسکارز کو مٹانے کے لئے کچھ Peels یعنی کھال اتارنے والے طریقے شامل ہیں۔ ان طریقوں پر عمل کرنے سے جلد صاف، نرم و ملائم اور ہموار ہوسکتی ہے۔ اگر ایکنی کی وجہ سے جلد پر گڑھے پڑجائیں تو انہیں بھرنے کے لئے بھی فلرز استعمال کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ معروف ماہر جلدی امراض ڈاکٹر ناجیہ اشرف اور ڈاکٹر قیصرہ اس وقت کراچی میں بہترین پیشہ ورانہ خدمات انجام دے رہی ہیں۔ غرضیکہ میرا مشورہ یہ ہے کہ شادی طے ہوتے ہی خواتین کو اپنے جلدی امراض کا علاج اور خاص دن کی تیاری کے لئے جملہ ضروریات مکمل کرنے پر توجہ دینی چاہئے۔ آخری ہفتے میں ماہرین حسن صرف کاسمیٹکس کے استعمال کا ہنر دکھا سکتی ہیں۔ جلدی مسائل پر قابو پانا اور پھر میک اپ ٹرینڈز پر توجہ دینا اہمیت رکھتا ہے۔

دفتر جانا ہے بال کیسے بنائیں؟

دن کو سنوارنے کی تدبیر کریں رات کو

ملازمت پیشہ خواتین کو صبح سویرے بیدار ہو کر گھر کے ضروری کام کاج نبٹانے کے بعد دفتر جانے کی تیاری کرنا ہوتی ہے۔ ان کے لئے وقت پر دفتر پہنچنا ضروری تو ہوتا ہے لیکن لمبے بالوں کو سلجھانے اور باوقار انداز سے انہیں اسٹائل دینا بھی کم اہمیت نہیں رکھتا۔ صبحیں میں عموماً یکساں سی ہوتی ہیں۔ آپ جتنی جلدی صبح بیدار ہوں گی اتنی ہی جلدی اپنی ذمہ داریوں کو نبھالیں گی۔ کبھی کبھی سلیقے سے میک اپ کرنے کا وقت نہیں ہوتا۔ ان خاص مصروف دنوں میں آپ سادگی سے بال سنوارتی ہیں۔

عام طور پر ملازمت کرتی خواتین رات ہی کو شیمپو کر لیتی ہیں یا پھر فجر کی نماز کے لئے تیاری کے وقت شاور لیتی ہیں۔ اس مصروفیت میں آپ کے لئے کیسے ہیئر اسٹائلز موزوں رہیں گے ہم بتاتے ہیں۔

Bouncy Locks

اس اسٹائل کو آپ چاہیں تو رات کو بھی بنا کر آرام کر سکتی ہیں۔ یہ گھنگھریالے بالوں کا بے حد نفیس اسٹائل ہے ایسے Curl جو کھلے کھلے سے ہوں۔ بال خشک ہوتے ہی تازگی کا تاثر دیتے ہیں۔ اپنے بالوں کو اکٹھا کر کے ایک Knot لگایئے اور چند Bobby Pins کی مدد سے اسے Bouncy Locks بنایئے۔ بن کی صورت میں بالوں کو لپیٹے صبح تک آپ کے بالوں میں دلکش Volume آ جائے گا۔

رولر کرلز

یعنی رولرز لگا کے بالوں کو گھنگھریالے بنالیا جائے کیونکہ یہی رولرز گھر میں بالوں کو اسٹائل دینے کا بہترین چٹکلہ ہیں۔

رولرز آپ کو کئی Sizes میں دستیاب ہوں گے۔ انہیں لگانے کا طریقہ تو بہت ہی آسان ہے لیکن جب آپ کے بال تھوڑے سے گیلے یعنی Semi-Dry ہو تب لگائیں اور رات بھر سونا چاہیں تو بے شک ایسا ہی کریں ورنہ چھٹی والے دن انہیں لگائیں اور رولر کھولنے کے بعد اچھا سا Mousse ضرور لگالیں تاکہ کرل دیر تک قائم رہیں۔

سیدھے بال

اگر آپ کے بال گھنے ہیں اور Curly بھی ہیں تو ایک ٹوٹکا ضرور آزمایئے۔ رات کو شیمپو کیجئے اور قدرتی ہوا میں یعنی کمرے کے درجہ حرارت کے مطابق انہیں سوکھنے دیں۔ دونوں اطراف سے Bobby Pins لگا کے کسی ریشمی اسکارف سے بالوں کو ڈھانپ کے سو جائیں۔ ریشمی کپڑے کے اسکارف سے ایک اہم فائدہ یہ ہوگا کہ آپ کے بالوں میں ملائمیت رہے گی۔

بینگز Bangs

لمبے بال دھونا بھی وقت طلب کام ہے اور سکھانا بھی۔ خاص کر جب آپ کو وقت پر گھر سے نکلنا ہو اور جلد دفتر پہنچنا بہت ضروری ہو تب آپ کبھی کبھار صرف اپنے Bangs کو شیمپو کریں اور انہیں سکھا کر سیٹ کر لیں۔ پیشانی سے قریب اور دونوں اطراف یعنی دائیں سے بائیں یا بائیں سے دائیں جانب ترشواتے ہوئے بال نہایت خوبصورت تاثر دیں گے۔ رات کو سونے سے پہلے آپ ان ترشوائے ہوئے بالوں کو سیٹ کر کے Pins لگا سکتی ہیں۔ اس مشورے کو مان کر اگلے روز آپ کو روغنی یا Frizzy ہونے کی شکایت نہیں رہے گی۔

چہرہ ہے اک آئینہ

جسم میں پلتے امراض کا شاخسانہ

بیمار جسم نہ تو پھرتیلا رہتا ہے نہ ہی چاق و چابند اور بیمار چہرے والی خاتون خواہ زبردستی مسکرانے کی کوشش کرے' اس کے اندر پلنے والی بیماری کا عکس چہرے پر آ ہی جاتا ہے۔ رنگت پیلی ہو جائے' آنکھیں متورم ہو جائیں یا جلد پر خارش ہونے لگے تو جان جایئے کہ آپ کو میڈیکل چیک اپ کی ضرورت ہے۔ جگر' پتے' ہڈیوں سے لے کر گردے کے امراض تک کی اذیت ناک کیفیت چہرے سے جھلکتی ہے مگر بیماری بہت دیر سے ظاہر ہوتی ہے۔ ہماری بیشتر بہنوں کا ایک وطیرہ ہے کہ درد دور کرنے والی دوا کھا کے وقتی سکون حاصل کر لیتی ہیں اور کنبے کی خدمت میں اپنے آپ کو گم کر دیتی ہیں۔ خدمت کو شعار بنا لینا ہماری تہذیبی اقدار اور اخلاقی تربیت کا حصہ ہے تاہم جسم کی بدلتی ہوئی کیفیتوں اور بیماری کو نظر انداز کرنا اپنے ساتھ ناانصافی کرنے کے مترادف ہے۔ بے زبان جسم بیماری کی صورت میں جب چیختا چنگھاڑتا ہے تب توانائی اور وسائل دونوں ہی خرچ ہوتے ہیں۔ دوسرا وطیرہ ظاہری خوبصورتی برقرار رکھنے کی جدوجہد کرنا ہے۔ پارلروں کے علاوہ گھروں پر بھی حسن کے نکھار اور شخصیت کی جاذبیت بڑھانے کا اہتمام کیا جاتا ہے۔ بہت کم عمری سے چہرے کی نگہداشت شروع کر دی جاتی ہے۔ کچھ مائیں بچیوں کو ابتدائی عمر میں بھی میک اپ سے نہیں روکتیں۔ یہی وجہ ہے کہ پوتی اور دادی کی جلد میں زمین و آسمان کا فرق رونما ہوتا ہے۔ پوتی کی جلد پر کیل مہاسے جھائیاں اور داغ دھبے ابھرنے لگتے ہیں جبکہ دادی کی صرف جلد ڈھلکتی ہے اس کی تب و تاب متاثر نہیں ہوتی۔ میک اپ کا استعمال نوعمری اور اوائل عمری میں ہونا ہی نہیں چاہیے یا بہت کم ہونا چاہیے۔ قدرتی طور پر تر و تازہ اور تندرست جلد کو اضافی کاسمیٹکس کی ضرورت نہیں ہوتی۔ اگر آپ تندرست نہیں تو چہرہ بھی نکھار کھو دے گا۔ تندرستی کے ساتھ ساتھ ذہنی سکون' حسد و کینے سے اجتناب' صحت بخش غذاؤں کا استعمال اور بھرپور نیند کا ہونا بہت ضروری ہے۔

اگر آپ کا چہرہ وقفے وقفے سے رنگت بدل رہا ہے تو ہوشیار ہو جایئے اب آپ کو میک اپ سے زیادہ طبی معائنے کی ضرورت ہے۔

زردی مائل رنگت کے لئے اپنے غذائی نسخے بھی خود تجویز نہ کریں

جلد کی رنگت پیلی پڑ جائے تو گاجر یا سیب کا جوس اسے سرخ و سفید نہیں کر سکتا اور نہ ہی گنے کا رس افاقہ دے گا۔ اگر آپ پیٹ کے درد میں مبتلا ہو کر خود علاجی کا ایک راستہ اپناتی ہیں کہ کھچڑیاں کھائیں' پھل نہ کھائیں صرف جوس پئیں' موسم کی سبزیاں نہ کھائیں یا گوشت کھانا سرے سے ہی ترک کر دیں تو یہ فیصلہ بھی درست نہیں۔ ایک ٹیسٹ یا الٹراساؤنڈ سے آپ کو بیماری کا پتہ چل جائے گا۔ آپ نعمت خداوندی سے ہاتھ نہ اٹھائیں۔ کھانے سے نہ ڈریں نہ بیماری سے خوفزدہ ہوں اور کاسمیٹکس سے اس کا حتمی علاج ممکن نہیں ہے۔

ایشیائی ملکوں میں خواتین کی بیشتر تعداد خون کی کمی کا شکار ہوتی ہے۔ اگر آپ پھلوں کا جوس پی کر خون کی مقدار بڑھانا چاہیں تو بھی ایام کے بعد جلد کی زرد رنگت ان کا اینیمک ہونا ظاہر کر دیتی ہے۔ جن پھلوں خاص کر موسمی' کینو' گاجر وغیرہ میں کیروٹین نامی ایک جزو شامل ہوتا ہے اگر مذکورہ پھلوں کو بہت زیادہ کھایا جائے یا جوس پیا جائے تو جوس پینے والے کے خون میں یہ جزو بڑھ جاتا ہے اور جلد کی رنگت زردی مائل کر دیتا ہے۔ یہ پیلاہٹ ہتھیلیوں' پاؤں کے تلوؤں' پیشانی' ٹھوڑی' ناک کے نیچے نتھنوں کے پاس واضح نظر آتی ہے۔ اس زرد رنگت سے یہ نتیجہ اخذ نہیں کر لینا چاہیے کہ ان خواتین کو یرقان ہو چکا ہے۔ جہاں وہ اعتدال سے کھانا پینا شروع کریں گی وہیں ان کی رنگت پر نکھار آ جاتا ہے۔

جلد کے مساموں کا رکھیں خیال

میک اپ جہاں ناگزیر ہو وہاں کر لینے میں کوئی قباحت نہیں ہونی چاہیے۔ کچھ پروفیشنز مثلاً تعلقات عامہ' شوبز انڈسٹری' فرنٹ ڈیسک پر کام کرنے والی خواتین اور ایئر ہوسٹسز وغیرہ کے لئے میک اپ کرنا ضروری امر ہے تاہم ان خواتین کو کلینزنگ اور فیشلز وغیرہ کا خصوصی اہتمام بھی کرنا چاہیے۔ میک اپ ماحولیاتی آلودگی اور حدت مل کر جلد کے مسام بند کر دیتے ہیں جو عام طور پر مہاسوں اور خارش کرنے والے دانوں کا سبب بن جاتے ہیں مگر علاج کے ساتھ یہ بھی ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ گھر آتے ہی خواتین کو میک اپ اتارنے یعنی کلینزنگ کر لینی چاہیے تا کہ مسام کھل جائیں اور جلد کو تازہ ہوا' روشنی اور ٹھنڈک مل سکے۔

فریکلز یعنی چھائیاں
چاند سے چہروں کو گہنا دیتی ہیں

گھریلو ٹوٹکوں کے ساتھ ساتھ سورج سے بچاؤ کی تدبیر کریں

یوں چہرے یا کبھی جسم پر فریکلز نمودار ہو سکتے ہیں اور اس کی اہم وجہ سورج کی روشنی ہے' دراصل انسانی جلد میں میلانو سائٹس خلیے پورے جسم میں میلانن پیدا کرتے ہیں' جو جلد کی قدرتی رنگت کو برقرار رکھنے میں مدد دیتا ہے۔ لیکن جسم کے کسی بھی حصے میں میلانن پگمنٹس کی تعداد زیادہ ہو جائے تو وہاں بھورے رنگ کے چھوٹے چھوٹے دھبے نمودار ہونے لگتے ہیں اور سورج کی الٹروائلٹ شعاعیں ان میں مزید اضافے کا سبب بنتی ہیں۔ ان سے بچاؤ کے لئے دھوپ میں جانے سے تقریباً آدھا گھنٹہ پہلے چہرے اور جسم کے ان حصوں پر جو کور نہیں ہوتے ان پر سن بلاک یا سن اسکرین لوشن ضرور لگالیں تاکہ آپ کی جلد ان ضرر رساں شعاعوں سے محفوظ رہے اس کے علاوہ دوسرا طریقہ یہ ہے کہ دھوپ میں باہر نکلنے سے پہلے اپنا چہرہ کسی ہلکے رنگ کی چادر یا چھتری وغیرہ سے اچھی طرح ڈھانپ لیں۔

اگر آپ چادر یا حجاب اوڑھتی ہیں تو کالے رنگ کے کپڑے کا استعمال نہ کریں کیونکہ سیاہ رنگ دیگر رنگوں کی نسبت الٹراوائلٹ شعاعیں جذب کرنے کی زیادہ صلاحیت رکھتا ہے جس کی وجہ سے جلد سے متعلق بہت سے مسائل پیدا ہو جاتے ہیں۔ عینک لگانے والی خواتین کے چہروں پر بھی چھائیاں پڑ سکتی ہیں کیونکہ عینک کے شیشوں سے الٹراوائلٹ شعاعیں تیزی سے منعکس ہو کر جلد پر اثر انداز ہوتی ہیں چنانچہ وقت کے ساتھ ساتھ آنکھوں کے اطراف کی جلد پر بھورے رنگ کے دھبوں میں اضافہ ہوتا رہتا ہے۔ ایسی خواتین کو چاہئے کہ عینک کے بجائے کانٹیکٹ لینس کا استعمال کریں۔ یہ بھی دیکھنے میں آیا ہے کہ حمل کے دوران اکثر خواتین کے چہرے پر فریکلز نمودار ہو جاتے ہیں اور بچے کی پیدائش کے بعد جسم اصلی حالت میں واپس آتا ہے اور چھائیاں خود بخود ٹھیک ہو جاتی ہیں۔

آئرن کی کمی' ایک اہم سبب:

جلد پر چھائیاں پڑنے کا ایک اہم سبب آئرن کی کمی کا ہو جانا ہے۔ اس لئے آپ اپنی غذا میں گہرے سبز رنگ کی سبزیاں مثلاً میتھی پالک' ساگ کھیرا' سلاد اور گوبھی شامل کریں۔ سرخ گوشت' انڈے کی زردی اور ترش پھلوں کا استعمال بھی جاری رکھیں۔ آئرن پر مشتمل غذائیں لینے سے جلد پر چھائیوں

کے نشان مزید گہرے ہونے کے بجائے ان کی گرو تھ رک جائے گی۔ رن...
خواہ گندمی ہو' سرخ و سفید ہو یا سانولا جلد پر یہ نشان نمایاں دکھائی دیتے...
بعض اوقات معیاری برانڈڈ نائٹ کریم استعمال کرنے سے یہ نشان...
ہو جاتے ہیں مگر ڈاکٹر کے مشورے ہی سے نائٹ کریم کا انتخاب کریں۔...
دوران وائٹنگ کریم کا استعمال ترک کردیں۔ نائٹ کریم کے بعد...
لائٹ وغیرہ بند کردیں۔

چند گھریلو ٹوٹکے

- ایک پپیتے کے بیج نکال کے گودا بھی الگ کرلیں۔ چھلکا ذرا موٹا کاٹیں اور اسے متاثرہ حصے پر لگائیں 15 سے 20 منٹ تک اسے خشک ہونے دیں۔ پھر نیم گرم پانی سے چہرہ دھو کر اچھی طرح صاف کرلیں۔ یہ عمل ہفتے میں کم از کم 3 بار ضرور کریں۔
- جئی کا آٹا اور مکھن کی لسی اچھی طرح مکس کر کے گاڑھا سا پیسٹ بنالیں پھر متاثرہ حصے پر تقریباً آدھے گھنٹے کے لئے لگا رہنے دیں۔ اب چہرہ ٹھنڈے پانی سے دھو کر صاف کرلیں۔ بہترین نتائج کے لئے یہ پیسٹ کم از کم ایک ماہ تک لگانا ہیں۔
- آلو ابال کر میش کرلیں پھر اس میں لیموں کا رس تھوڑا سا دودھ اور شہد ملا کر ماسک تیار کرلیں اور متاثرہ حصوں پر ہفتے میں دو مرتبہ لگائیں افاقہ محسوس ہوگا۔

شہد کھانے سے بھی فائدہ ہوتا ہے اور لگانے سے بھی چھائیاں جاتی رہتی ہیں۔

نومولود بچوں کے رونے کی وجوہات

اسے آرام چاہیے یا کھانا، پتا کیجیے

نومولود بچے صحت مند ہوں جب بھی وقفے وقفے سے روسکتے ہیں کبھی کبھی ایک گھنٹہ بھی روتے رہتے ہیں۔ نئے والدین ہونے کے ناتے آپ کو یہ فکر لاحق ہوتی ہے کہ آپ کا بچہ روکر آپ کو کیا بتانا چاہتا ہے۔ پتا کریں کہ اسے آخری بار کب فیڈ کیا تھا اسے ٹھنڈ لگ رہی ہے یا گرمی سے پریشان ہوا ہے۔ گھبرایا کیوں ہے یا پھر صرف آپ کی گود میں آنا چاہتا ہے یا اس کے پیٹ میں درد ہے؟ عام طور پر بچوں کے رونے کی 7 وجوہ ہوسکتی ہیں مثلاً

مجھے کھانا چاہیے

نومولود بچے عموماً بھوک کی وجہ سے روتے ہیں کیونکہ وہ بڑوں کی طرح تین بڑے کھانے نہیں کھاسکتے۔ انہیں وقفے وقفے سے دودھ پینا ہوتا ہے۔ بچے دودھ پیتے پیتے تھک کر سوجاتے ہیں۔ نومولود بچوں کو چھ ماہ تک پانی نہیں دیا جانا چاہیے تاوقتیکہ انہیں قدرتی دودھ نہ میسر آسکا ہو۔

مجھے آرام چاہیے

نیپی بھیگ جانے پر بچے رو بھی سکتے ہیں اور کچھ نہیں بھی روتے لیکن جونہی ان کی نرم وگداز جلد کو تکلیف پہنچے وہ بلبلا اٹھتے ہیں۔ خوب دھیان سے دیکھ لیجیے کہ ڈائپر یا کپڑے کی نیپی ٹھیک سے بندھی اور صاف ہے یا نہیں۔ کبھی نومولود کو واش بیسن پر لے جاکر ٹھنڈے پانی سے طہارت نہ دلایئے۔ پہلے اطمینان کرلیں کہ پانی کنکنا (ہلکا سا گرم) ہے۔ بچے کی جلد بہت جلد سرخ ہوجاتی ہے جب تک اسے آرام نہیں ملے گا وہ روتا رہے گا۔

مجھے زیادہ ٹھنڈ یا گرمی نہیں چاہیے

بچے تو بچے بڑے بھی معتدل موسم میں خوش رہتے ہیں۔ کچھ مائیں سردیوں کے شروع ہونے سے پہلے ہی بچے کو اونی کپڑے پہنا دیتی ہیں اور گرمیاں شروع ہونے سے بہت پہلے تک اسی طرح گرم کپڑوں کا استعمال جاری رکھتی ہیں۔ ظاہر ہے کہ بچہ موٹے کپڑوں میں آرام محسوس نہیں کرتا۔ بہتر ہے کہ بچے کا پیٹ چھو کر دیکھا جائے کہ یہ بہت زیادہ گرم یا بہت زیادہ ٹھنڈا تو نہیں۔ بچے کا پیر یا ہاتھ چھونے سے اندازہ نہیں ہوتا۔ اگر پیٹ گرم ہے اس کے بدن پر کپڑوں کی تعداد کچھ کم کیجیے یا موٹا کمبل ہی علیحدہ کردیجیے اور اگر بچہ ٹھنڈا ہے تو اس کے اوپر ایک کپڑا یا کمبل ڈال دیجیے۔ اپنے بچے کے کمرے کے درجہ حرارت پر کنٹرول کیجیے۔ عام دنوں میں FF64° تک ہو تو بچے اطمینان محسوس کریں گے۔

مجھے گود میں آنا ہے

کہا جاتا ہے کہ نومولود کو بہت دیر تک گود میں لئے گھومنا پھرنا اس کی عادت بگاڑنے کا سبب ہے۔ آج کل تو کیری کاٹس اور بے بی سلنگ مارکیٹ میں دستیاب ہیں۔ آپ اپنے بچے کو اس میں بٹھایئے یا لٹایئے اور محفوظ جگہ پر اپنے سامنے کہیں بٹھا دیجیے۔

مجھے بہلایئے

بچے کے لئے ایک ہی جگہ پر لٹائے رہنا بوریت کا سبب بن سکتا ہے۔ اصل میں وہ بتانا چاہتا ہے کہ اب بہت ہوگیا مجھے گھماؤ پھراؤ کہیں لے کے چلو آپ تھوڑی دیر تک اسے بہلایئے وہ چپ ہوجائے گا۔

میری طبیعت ٹھیک نہیں

جب بچہ بیمار ہوتا ہے تو اس کے رونے کا انداز اکثر و بیشتر بدل جاتا ہے۔ یہ بلند آواز سے چیختا چلاتا ہے۔ ہوشیار ہوجایئے یا تو ڈاکٹر کے پاس لے جایئے یا پھر گھر پر ڈاکٹر بلا لیجیے۔ بچے کا Urine' تے دیگر کیفیات کا جائزہ لے کر ڈاکٹر کو کیس ہسٹری بتایئے۔ ڈائریا' قبض' بخار یا حفاظتی ٹیکے کے بعد بخار آجانا بعض ایسی حالتیں ہیں جن کا ہر ماں کو علم ہو تو بہتر ہے۔ اسے علم ہوگا تو وہ ڈاکٹر کو بچے کا مسئلہ بیان کرسکیں گی۔

احتیاطی تدابیر

- انتہائی نومولود بچے وہی آرام اور تحفظ چاہتے ہیں جو انہیں ماں کے شکم میں مل رہا تھا چنانچہ آپ اسے اچھی طرح کپڑے میں لپیٹ کر گود میں لیجیے۔ اسے یقیناً اچھا لگے گا۔
- آپ کے بچے کو قدرتی لوری یعنی آپ کے دل کی دھڑکن سننے کی عادت ہوگئی تھی اب آپ اسے لوری کیوں نہیں سناتیں۔ لوری ایسا نغمہ شیریں ہے برصغیر میں ایک قدیم روایت سے جڑا یہ نغمہ کبھی کبھی آپ بھی گنگنا کے دیکھیے۔ بچہ خوش بھی ہوگا۔ آواز والے کھلونے' ویکیوم کلینر کی آواز یا ٹیلی ویژن کے نغمات ہوں وہ کسی بھی مشینی اور انسانی آواز سے بہل سکتا ہے۔
- روکنگ چیئر پر بچہ خوب انجوائے کرتا ہے۔ اسی طرح اگر گھر میں کوئی جھولا ہو خواہ آرائشی جھولا ہی کیوں نہ ہو نومولود بڑے آرام سے وہیں سو بھی جاتے ہیں۔
- مالش کرنے سے بچوں کو آرام بھی محسوس ہوتا ہے اور راحت بھی ملتی ہے۔

گھر سے بڑھ کر کوئی استاد کیوں؟

Disciplined بچے آئیڈیل ہو سکتے ہیں مگر...

پابندی عام طور پر کم ہی برداشت ہوتی ہے۔ بچے تو بچے بڑے بھی اپنی من مانیاں کرنا چاہتے ہیں لیکن بچپن ہی سے بچوں کو ڈسپلن کا عادی بنا دیا جائے تو ان کی شخصیت میں ٹھہراؤ اور تہذیب شامل ہو جاتی ہے۔ سویلین باشندوں میں فوجی ڈسپلن آ جائے یہ آسان بات نہیں لیکن کیا فوجی اپنے نظم و ضبط اور باوقار شخصیت کے باعث نارمل زندگی نہیں گزارتے، بالکل گزارتے ہیں اور زندگی میں اپنے اہداف بھی پورے کرتے ہیں تو ہمارے آپ کے بچے کیوں نظم و ضبط سے زندگی نہیں گزار سکتے؟

ہر کام کا وقت مقرر کرنا اور ضد کئے بغیر اپنے چھوٹے بڑے کام کر لینا ایسا تصور نہیں جسے عملی طور پر اختیار نہ کیا جا سکتا ہو۔ والدین بچوں کی شخصیت سازی کرتے ہوئے کوشش کرتے ہیں کہ بچوں کا رویہ لچکدار ہو اور پھر اسکول، کالج اور پیشہ ورانہ تعلیم کے بعد زندگی میں سیٹل ہونے تک کسی قسم کی بے ربطگی، بدانتظامی اور مایوسی کا غلبہ نہ رہے۔ پابندی توڑی جائے تو سزا مل سکتی ہے اور نقصان ہو سکتا ہے۔ ذمہ دار شہری بننے کے لئے آپ اور ہم سب کو شہریت کے اصول و ضوابط کی پیروی کرنی پڑتی ہے۔ اخلاقی اقدار اور تہذیب کے تقاضوں کو سیکھنا پڑتا ہے اگر والدین خود نظم و ضبط کا مظاہرہ کرتے ہوں گے تو بچے بھی ان کی دیکھا دیکھی اچھے انسان بننے کی ترغیب لے سکیں گے۔ افراتفری اور مسائل کے عفویت کے شکار اس معاشرے میں والدین کو نہایت صبر و استقلال اور حکمت عملی کے ساتھ مثالی والدین بننے کی ضرورت ہے۔ انسانی جبلت میں بغاوت، سرکشی، آرام طلبی اور رعایتیں وصول کرنا شامل ہوتا ہے لیکن بچے کی ابتدائی عمر میں کی گئی تربیت اس کی شخصیت کو راسخ کر دیتی ہے۔ ایک سے دو سال کی عمر سختی کی نہیں ہوتی اس وقت بچے لاڈ پیار سے بہلائے جا رہے ہوتے ہیں۔ محبتوں کی، نوازشوں کی والدین اور بچوں دونوں ہی کو عادت ہو جاتی ہے۔ اسی عمر سے بچوں میں تجسس بھی پیدا ہوتا ہے۔ آپ نے دیکھا ہوگا ایسے سوئچ بورڈز جو دیواروں کے زیریں حصے میں نصب ہوں مائیں ان پر ٹیپ چپکا دیتی ہیں۔ گرم استریوں کو فرش پر نہیں چھوڑتیں۔ بچوں کا کچن میں داخلہ تقریباً ممنوع ہوتا ہے۔ 3 سے 5 برس کی عمر میں احتیاطی تدابیر زیادہ کی جاتی ہیں اور ساتھ ہی ساتھ انہیں وقت پر سونے، جاگنے، کھانے، کھیلنے، نہانے اور پڑھنے کی ہدایت کی جاتی ہے۔ چھٹی کے روز ہر کام تاخیر سے ہوتا ہے۔ اسی لئے اکثر بچوں کو Monday اچھا نہیں لگتا کیونکہ اس روز سے نئے ہفتے کا آغاز ہوتا ہے یعنی نظم و ضبط بھرے معمولات کا آغاز ایک بار پھر ہوتا ہے۔ ہر ماں چاہتی ہے کہ بچوں کو جسمانی گزند یا تکلیف پہنچے بغیر زندگی رواں دواں رہے جو بچے رات کو جلدی نہیں سوتے انہیں صبح سویرے بیدار ہونے میں دقت کا سامنا کرنا پڑتا ہے اس لئے سماجی مصروفیات کو بچوں کے لئے ترک کر دینا ناممکن ہو تو کسی حد تک تبدیلی ضرور لائی جا سکتی ہے یعنی آپ اتوار کی شب کے علاوہ کسی دوسرے روز بھی رات گئے کی دعوتوں یا بیرونی سرگرمیوں میں مصروف نہ رہیں۔ بچوں کے آرام کا خیال رکھتے ہوئے گھر جلد لوٹیں اور روٹین کے معمولات کی ادائیگی کرتے ہوئے بچوں کو وقت پر سلائیں۔

چھوٹے بچوں کو یونیفارم خود استری کرنے کا شوق ضرور ہوتا ہے لیکن اس وقت یہ ضرور دیکھ لیں کہ بچہ کتنا بڑا یا سمجھدار ہو گیا ہے۔ کیا وہ استری کرنے کی احتیاطی تدابیر کو بخوبی جانتا ہے؟ لیکن شوز پالش کرنا ایسا کام ہے جس میں بجلی وغیرہ کے حادثات کا اندیشہ نہیں ہوتا لہٰذا بہتر ہے کہ کلاس-V کا بچہ اپنے جوتے خود پالش کر کے رکھے، موزے قریب رکھے اور پھر اپنا بیگ بھی ٹائم ٹیبل کے حساب سے خود Set کرے۔ ہر کام ماں ہی نہ کر دے کہ پھر نتیجتاً بچے آرام طلب اور سست ہو جاتے ہیں۔ انفرادی ذمہ داری کا احساس، ڈسپلن پیدا کرتا ہے۔

ایسے چھوٹے بچے جو بڑے بھائی، بہنوں کی کلر پنسلز لے کر دیواروں پر تجریدی مصوری کر رہے ہوں انہیں مارنے کے بجائے ایسی سلیٹس لا کر دے دیں جن پر لکھ کر مٹانا آسان ہوتا ہے۔ مائیں انہی سلیٹس پر انگریزی اور اردو کے حروف تہجی اور اعداد لکھنے کی مشق بھی کروا سکیں گی اور بچے کلر چاکوں کی مدد سے آڑھی ترچھی لکیریں کھینچ کر اپنی تصویر مکمل کر سکتے ہیں۔ اس وقت بچوں کے ہاتھوں کی ننھی منی ہڈیاں بہت نرم ہوتی ہیں آپ کی سزا مار کی صورت میں ہوگی تو وہ ایسی سختی نہیں جھیل پائیں گی۔ لہٰذا جسمانی سزا کسی بڑے نقصان کا پیش خیمہ بن سکتی ہے۔

چھوٹے بچے اپنے بکھرے ہوئے کھلونے سمیٹ کر نہیں رکھ سکتے لیکن بڑے بچے اپنی کتابیں، اسٹیشنری اور دیگر سامان سمیٹ کر ان کے لئے مخصوص جگہوں پر ضرور رکھ سکتے ہیں۔

واش رومز کے نل آدھے کھلے ملیں تو ماؤں کا غصہ دیدنی ہوتا ہے۔ صابن دانی میں پانی کی موجودگی کا مطلب ہے صابن وقت سے پہلے ختم ہو جائے گا۔

بچے خواہ وہ لڑکے ہوں یا لڑکیاں سب کو کفایت اور سہولت کی ان چھوٹی چھوٹی باتوں کا خیال رکھنا سکھانا پڑتا ہے۔ اسی طرح اسکول سے واپسی پر دھلنے والے یونیفارم کہاں رکھے جائیں گے؟ شوز ریک میں کہاں اور کیسے ترتیب سے رکھے جائیں۔ کھانا کھانے کے بعد اور پہلے ہاتھ دھونے، واش روم استعمال کے بعد لائٹ آف کرنے، دروازہ بند کرنے یا کھولنے، بستر کی ترتیب، کتابوں کی ترتیب، پھلوں کے چھلکے، چپس کے خالی پیکٹوں کے لئے ڈسٹ بن کا استعمال کرنا ہیں تو یہ سب چھوٹی چھوٹی باتیں اگر مستقل مزاجی سے مائیں ہدایات جاری کرتی رہیں تو کوئی وجہ نہیں کہ بچے اچھی عادات نہ اختیار کر لیں۔ ان اور ان جیسی کئی چھوٹی چھوٹی باتوں کے لئے نہ الگ اسکول قائم ہیں نہ ٹیچر یہ سب کچھ سکھائیں گے مگر گھر اور والدین سے بڑھ کر زمانے میں کوئی استاد نہیں ہو سکتا۔

میں اچھی ماں ہوں یا نہیں؟

ہم بتاتے ہیں ذہنی دباؤ کا سامنا کیسے کیا جائے؟

اکثر مائیں سپر بننا چاہتی ہیں اور بہت زیادہ فکر مند رہتی ہیں کہ لوگ انہیں اچھی ماں تصور کرتے ہیں یا نہیں؟ یونیورسٹی آف مشی گن سے منسلک تحقیق کاروں کے مطالعے سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ خود کو بھاری ذمہ داری سے نبرد آزما کرنے کی کوشش کی وجہ سے ان میں ذہنی دباؤ میں مبتلا ہونے کا امکان بڑھ جاتا ہے۔

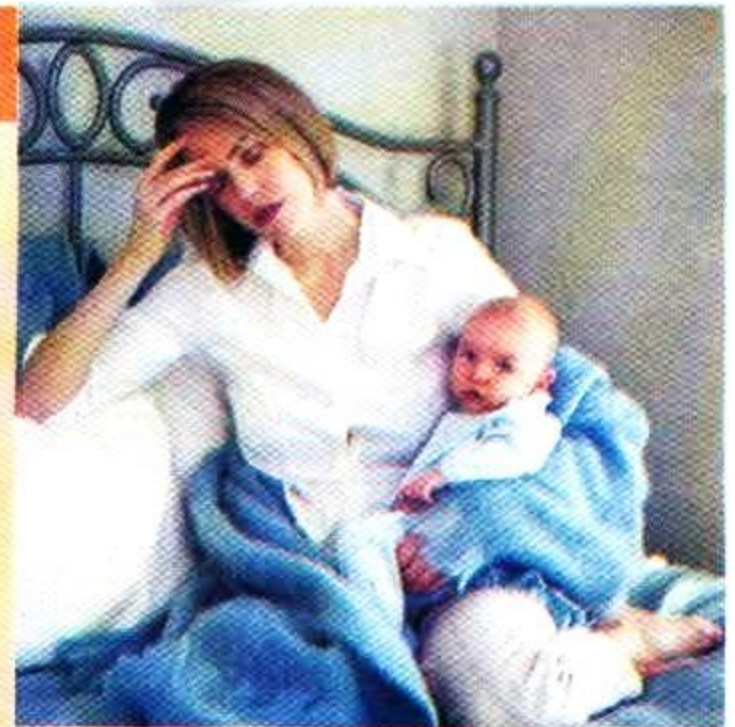
مطالعے سے معلوم ہوا ہے کہ عام طور پر بچوں کے حوالے سے یہ فرض کیا جاتا ہے کہ انہیں اچھی عادتوں اور بہترین برتاؤ کا حامل ہونا چاہئے اور اگر ایسا نہیں تو پھر پریشانی اسی بات سے شروع ہوتی ہے کیونکہ عمومی رائے عامہ کے مطابق بچے کے برتاؤ کے مسائل سے ایک ماں کا منفی تصور پیدا ہوتا ہے۔

مشی گن یونیورسٹی کے ڈاکٹر تھامسن نے مطالعے کے لئے 113 عورتوں سے ایک سوالنامہ بھرنے کے لئے کہا جس میں سوال کیا گیا کہ وہ خود کو کیسی ماں تصور کرتی ہیں؟

اس مطالعے میں شریک ماؤں سے پوچھا گیا کہ کیا وہ اس بات سے اتفاق کریں گی یا اختلاف کہ ایک ماں کو اپنے بچوں کے تمام کام خود اپنے ہی ہاتھوں سے انجام دینے چاہئیں؟ اور کیا وہ سمجھتی ہیں کہ دوسری ماؤں کی نسبت ان کی پریشانیاں بہت زیادہ ہیں؟ ایک آخری سوال میں پوچھا گیا کہ کیا وہ بچے کی ضرورت سے پہلے اپنی کسی ضرورت کو پورا کرنے پر خود کو قصوروار خیال کرتی ہیں؟ ماہرین نفسیات نے نتیجے سے اخذ کیا کہ ایسی مائیں جو اس بات کے لئے زیادہ فکر مند تھیں کہ لوگ ان کے بارے میں ہمیشہ ایک اچھی ماں کا تصور قائم رکھیں ان میں ذہنی تناؤ یا افسردگی کا امکان بہت زیادہ تھا۔

ان کی نسبت ایسی مائیں جو سمجھتی تھیں کہ ایک ماں کی مکمل ذمہ داریوں کو احسن طریقے سے نبھانا اتنا آسان کام نہیں' انہوں نے ضرورت پڑنے پر آیاؤں' بزرگوں اور دیگر ملازموں سے مدد مانگنے کے خیال سے اتفاق کیا۔ علاوہ ازیں وہ مائیں جو محسوس کرتی تھیں کہ بچے کی ہر بدتمیزی پر اسے اسی وقت ڈانٹنا چاہئے یا سزا دینی چاہئے۔ انہوں نے خود کو بہت زیادہ ذہنی دباؤ میں مبتلا کر رکھا تھا۔ ڈاکٹر تھامسن نے کہا کہ اگر بچہ بدتمیز ہے تو یہ آپ کو ایک بری ماں ثابت کرتا ہے لیکن یہ معاملہ بجائے ذہنی دباؤ میں مبتلا ہونے کے حکمت عملی اختیار کرنے کا ہوتا ہے۔

نئی مائیں اور ڈپریشن

پہلی بار ماں بننے والی خاتون کو عام طور پر اپنی ذمہ داریاں پوری کرنے کے حوالے سے ڈپریشن کا ہو جانا فطری عمل ہے۔ مثلاً وہ بھلکڑ ہو سکتی ہیں' یونیورسٹی آف لندن کے تحقیق کاروں نے پتا چلایا ہے کہ حمل کے دوران ایک ماں کا بھلکڑ پن اسے اپنے بچے سے جذباتی طور پر منسلک کرنے کے لئے ہوتا ہے۔ دوران حمل اور بچے کی ولادت کے ابتدائی دنوں میں عورتیں خود کو زیادہ حساس اور بھلکڑ محسوس کرتی ہیں' اگرچہ اس روایتی تصور کی سائنسی بنیادوں پر نفی کی جاتی رہی ہے لیکن ایک نئی تحقیق میں حمل کے دوران حافظے کی کمزوری دراصل بلا جواز نہیں ہوتی۔ اس عرصے میں ایک خاتون کے دماغ کے اس حصے کی سرگرمیوں میں اضافہ ہوا جو جذباتی احساسات کے ساتھ وابستہ تھا۔ تحقیق میں یہ وضاحت بھی کی گئی ہے کہ ایک زچہ ماں کی نسبت حاملہ عورت دماغ کے دائیں حصے کا استعمال زیادہ کرتی ہے کیونکہ وہ خود کو اپنے آنے والے بچے کے ساتھ جذباتی طور پر منسلک کرنے کے لئے تیاری کر رہی ہوتی ہے۔ علم نفسیات کی ایک اور پروفیسر وکٹوریہ بورن نے کہا ہے کہ حمل سے حافظے کی کمزوری یا Baby Brain کی روایتی اصطلاح کے حوالے سے اہم معلومات حاصل ہوئی ہیں' جو ایک عورت کو بچے کی پیدائش کے لئے زیادہ حساس بناتی ہے۔ خواتین کی اکثر تعداد ان دنوں خوش رہنا اور خوشیوں سے بھرپور چہروں والی تصاویر دیکھنا چاہتی ہیں۔ بالخصوص وہ بچوں کی تصاویر دیکھنا چاہتی ہیں' دوران حمل ہارمونز کے بڑے پیمانے پر اتار چڑھاؤ اور جینس کی نقل و حرکت دراصل اس تبدیلی کا اصل سبب ہو سکتے ہیں۔

موسم چار، ذائقے بے شمار

روح افزا کھٹا میٹھا سوس

ضروری اشیاء :

روح افزا	1 کپ	سیاہ مرچیں (کُٹی ہوئی)	½ چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ادرک پاؤڈر	½ چائے کا چمچ
سرکہ	½ کپ	کارن فلور	1 چائے کا چمچ
پانی	1 کپ		

ترکیب:

فرائنگ پین میں روح افزا، نمک، سرکہ، پانی، سیاہ مرچیں، ادرک پاؤڈر اور کارن فلور ڈال کر مکس کریں۔ اب چولہے پر رکھ کر چمچ چلاتے ہوئے پکائیں۔ سوس گاڑھا ہو جائے تو کسی پیالے میں نکال لیں۔ پکوڑے، سموسے، رول وغیرہ کے ساتھ سرو کریں۔

سرونگ: 4 افراد کے لیے۔

اور کیا چاہیئے زندگی کے لئے

خوش رہنے کے گُر ہم سے سیکھئے

کیا آپ اکثر پریشان رہتی ہیں؟ ذرا سوچیں کہ کن باتوں پر افسردہ ہوتی ہیں۔ کچھ پریشانیوں کا حل سجھائی نہیں دیتا۔ کچھ کا تعلق ماضی کے واقعات سے ہوتا ہے۔ کسی سے شکوہ' کسی سے نفرت' کوئی پچھتاوا یا کوئی ادھوری خواہش۔ قرآن مجید میں اس کیفیت کے لئے حزن کا لفظ استعمال کیا گیا ہے۔ یہ خدشات ہوتے ہیں اور یہ خوف کئی مرتبہ بلا جواز بھی ہوتا ہے۔ بار بار ماضی کے واقعات کو دہرانے سے صرف حسرت پیدا ہوتی ہے اور پھر حسرت میں اضافہ ہوتا رہتا ہے۔ پریشانیوں کو شعوری طور پر بھلانے کی کوشش کرنی چاہئے۔ ماضی کو دفن کر دینا چاہئے۔

خود کو بدنصیب سمجھنا عادت نہ بنالیں جیسا کہ اکثر خواتین خود کو کوسنے لگتی ہیں اور اپنا مقابلہ بہتر حالات والی خواتین سے کرنے لگتی ہیں۔ نصیب اللہ کا فیصلہ ہوتا ہے اور اللہ کا ہر فیصلہ حکمت پر مبنی ہوتا ہے اور بہت بار یہ حکمت کافی دیر بعد سمجھ میں آتی ہے۔ اللہ کی رضا پر یقین رکھنا انسان کے حق میں کتنا بہتر ہوتا ہے اور اللہ تبارک تعالیٰ ہمیں کن کن ذرائع سے کیا کیا نعمتیں عطا کر دیتا ہے انسان کی عقل دنگ رہ جاتی ہے۔

اللہ پر بھروسہ کرنا سیکھئے

اگر آپ اپنے خدشات کی فہرست بنالیں تو کچھ ہی عرصے بعد خود پر ہنسیں گی۔ جن حالات سے آپ ڈر رہی تھیں وہ حالات پیدا ہی نہیں ہوئے اور کئی ایسے اسباب اس سبب الاسباب نے پیدا کر دیئے جو آپ کے وہم و گمان میں بھی نہ تھے۔ اللہ توکل رہنا کئی فکروں سے آزاد کر دینے کا ہنر ہے۔

موجودہ حالات سے کیسے نبٹا جائے؟

اگر ماضی کو دفن کیا جائے مگر غلطیوں کو سدھار کر' مستقبل کی حسب استطاعت تیاری کر کے انجام اللہ پر چھوڑ دیا جائے تو پھر باقی صرف 10 فیصد پریشانیاں بچتی ہیں جن کا تعلق موجودہ حالات سے ہوتا ہے اور جن کا فوری طور پر مقابلہ کرنا ہوتا ہے۔ ان سے نمٹنے کی اہلیت کم یا زیادہ ہو سکتی ہے مگر یہ عموماً ہر کسی میں ہوتی ہے۔ بشرطیکہ...

- اپنی چادر دیکھ کر اپنے پاؤں پھیلائیں۔
- دوسروں سے وہ توقعات وابستہ کریں جو حقیقی ہو۔
- اپنی غلطیوں کو معلوم کریں اور ان کا کھلے دل سے اعتراف کریں۔
- انسان یاد رکھے کہ اس سے برتر ایک ہستی اس کو کنٹرول کر رہی ہے اس طرح ناگزیر حالات سے نمٹنے کا حوصلہ پیدا ہوتا ہے۔
- اپنے سے نیچے کے لوگوں کی طرف دیکھنا چاہئے۔ کئی لاکھ لوگ آپ سے بدتر حالات میں بھی زندہ رہتے ہیں۔ اگرچہ کچھ نعمتیں آپ کو میسر نہیں ہو سکیں لیکن کتنی ہی ایسی نعمتیں آپ کو میسر ہیں جو بے شمار لوگوں کو میسر نہیں مثلاً آپ کو سبزی کے بھرے ہوئے ٹھیلے سے صرف ایک ہی تازہ لیموں مل سکے تو اسے بھی ضائع کرنے کی بجائے اس کی شکنجبین بنائیں اور مزے لے کر پی جائیں۔

جتنا آپ اپنے حال پر توجہ دیں گی ویسا ہی آپ کا مستقبل ہوگا کیونکہ مثل مشہور ہے آپ جو آج بوئیں گے وہی کل کاٹیں گے۔ آج کے مسائل کو حل نہ کیا تو وہی آپ کا مستقبل بن جائیں گے۔

آیئے پریشانیوں کو شکست دے دیں

- اگر آپ کو ترقی' عہدہ یا کوئی مالی فائدہ مل رہا ہو اور آپ کو یہ بھی پتا ہے کہ اس سے مسلسل ذہنی کوفت بڑھے گی یا ورزش' سیر و تفریح اور آرام کے مواقع ختم ہو جائیں گے تو آپ یہ سودا کبھی نہ کریں۔
- مصروف رہنے سے کئی پریشانیاں کم ہو جاتی ہیں۔
- ترقی اور کام کے اہداف کا یقین کر کے آگے بڑھیں۔
- زندگی تلخ بھی ہو سکتی ہے لیکن خوشی اور اطمینان حاصل کرنے کے لئے ان چیزوں کے بارے میں پریشان ہونا چھوڑ دیں جن پر آپ کا کوئی اختیار نہیں۔ جو ہونا ہے ہو کر رہے گا۔ اسے سکون سے برداشت کیجئے۔
- اپنے خیالات سے مات کھانا چھوڑیئے۔
- حقیقت پسند بن کر اپنی Assessment کرنا سیکھئے۔ اگر آپ اپنے آپ کو پہچان لیں' اپنی خوبیوں اور پوری خامیوں سمیت انہیں قبول کر لیں تو بہترین بننے کی کوشش بھی کر لیں گی مگر دوسروں کی نقل کرنا مناسب نہیں ہوتا۔ عجلت اور تذبذب دو خطرناک سماجی رویئے ہیں۔ دونوں تکلیف دہ بھی ہیں مثلاً نہ تو ایک دن میں سارے مسائل حل ہو جایا کرتے ہیں اور نہ ہی پریشان رہنے سے تکلیف دہ احساس میں کمی آتی ہے۔
- نفرت سے زندگی جہنم بن جاتی ہے اگر کسی سے نفرت ہو تو ذرا سوچئے کہ کیا یہ شخص واقعی اتنا اہم ہے کہ ہم اس کے لئے اپنی صحت کو برباد کر دیں؟
- احسان فراموش اور ناقدری انسان کی ایک فطری کمزوری ہے۔ لوگ شکریہ ادا کرنا بھول جاتے ہیں۔ اس لئے اگر آپ احسان شناسی کی توقع کریں گی تو خود اپنے آپ کو صدمہ پہنچائیں گی۔ لوگوں کی توجہ اور محبت مطالبہ کرنے سے نہیں ملتی' نہ اللہ کا احسان بھولنا چاہئے اور نہ انسانوں کا' مگر ہوتا یہ ہے کہ پریشانیوں اور محرومیوں کے مرثیے تو ہر وقت فضاؤں میں گونجتے ہیں جبکہ شکر کا نغمہ کبھی کبھار ہی سننے کو ملتا ہے۔
- خوشی احساس فتح سے حاصل کی جا سکتی ہے مگر اس میں کامیابی کا عنصر شامل ہو جائے تو اور اچھا ہے۔
- خدمت اور ایثار وہ بہترین ہتھیار ہیں جن کے ذریعے زندگی سے لطف اٹھا سکتے ہیں۔ اس سے خود فراموشی کی نعمت بھی حاصل ہوتی ہے۔ دوسروں کو خوش کرنے' ان سے مدد لینے اور ان کی دعائیں لینے سے دلی مسرت ملتی ہے اور حالات سے نبٹنے کی تسلی اور طاقت بھی پھر اور کیا چاہیے زندگی کے لئے!

Yu Wen Jing اور کرشنا نائک چائنیز شیف بتاتے ہیں...

''اصل میں یہ کھانے فیوژن نہیں ہوتے''

چائنیز شیف Yu اور ان کے معاون کرشنا نائک پچھلے کئی برسوں سے کراچی کے بہترین ریسٹورنٹ Dynasty سے وابستہ ہیں۔ آپ دونوں یہاں چائنیز کیوزین کے صف اول کے ماہرین ہیں۔ Yu نے یہاں اصل چائنیز ذائقوں کو مہارت سے پیش کیا اور اسے تھوڑے ہی عرصے میں مقبول بنا دیا۔ کراچی میں بہت ہی کم بلکہ گنے چنے شیفز اصل ذائقوں کے ساتھ چائنیز کھانے تیار کرتے ہیں۔ Yu کی عدم موجودگی میں ان کے اسسٹنٹ کرشنا نائک کچن سنبھالتے ہیں۔ اسی غیر معمولی ہنر کے باعث Yu کے بعد کرشنا پر آواری ہوٹل انحصار کر سکتا ہے۔ اس ماہ سیلیبریٹی شیفز سے ہٹ کر فائیو اسٹار ہوٹل کے ان مایہ ناز شخصیات سے ملئے۔

''آپ کب سے پاکستان میں ہیں اور ریسٹورنٹ سے وابستگی کو کتنا عرصہ گزرا؟''

''میں گزشتہ پانچ برسوں سے پاکستان اور اس کے اعلیٰ ترین ریسٹورنٹ سے وابستہ ہوں۔ فروری میں مجھے یہاں کام کرتے ہوئے پانچ برس ہو گئے''۔

''آپ کی خصوصی مہارت چین کے کسی خاص صوبے سے ہے''۔

''مجموعی طور پر ہر صوبے کا کھانا بنانا جانتا ہوں اور یہاں بنانے کا موقع بھی ملتا ہے۔ ہمارے اس ریسٹورنٹ میں آپ کو فیوژن یا پاکستانی اسٹائل کا چائنیز کھانے کو نہیں ملتا گو کہ ہمیں اجزاء کی عدم دستیابی کی وجہ سے پریشانیوں کا سامنا ہوتا ہے اور ہم زیادہ تر دبئی ہی سے اپنی ساسز اور کچھ سبزیاں درآمد کرتے ہیں جو یہاں دیگر جگہوں یعنی ریسٹورنٹس میں نظر نہیں آتیں۔ Dynasty کے بارے میں عام رائے یہی دی جاتی ہے کہ یہ کافی مہنگا ریسٹورنٹ ہے۔ اس کی وجہ اس کے کھانوں کے معیار اور کاروباری سے زیادہ مہمانداری کی ساکھ کی وجہ سے بھی ہے کیونکہ ہم ذائقے کی سطح پر اپنے صارفین اور شائقین سے قربت رکھتے ہیں۔ انہیں ذائقوں اور غذائیت سے مایوس نہیں کرنا چاہتے''۔

''آپ کے کس کھانے کی زیادہ ڈیمانڈ ہے اور جو آپ کا بھی پسندیدہ ہو، بتایئے؟''

''ہمارے سی فوڈ کی بہت تعریف ہوتی ہے اور یہ مجھے بھی بہت اچھا لگتا ہے۔ ویسے آپ کو زیادہ تر چینی باشندے اسی لئے فٹ اور چاک و چوبند نظر آتے ہیں کیونکہ وہ تازہ اور ہلکی غذائیں لیتے ہیں''۔

''Sunday Brunch کی سرگرمی میں کیا آپ بہ نفس نفیس شریک ہوتے ہیں، اگر ہاں تو

شائقین کا ولولہ دیکھ کر کیسا لگتا ہے؟"

"میں اتوار کے دن یہاں لائیو کوکنگ کرتا ہوں۔ لوگوں کی فرمائش پر مختلف ڈشز بناتا ہوں۔ یہ بہت ہی شاندار اور یادگار قسم کی سرگرمی ہوتی ہے جس میں ہمارے کسٹمرز انتظامیہ کے ساتھ گھل مل جاتے ہیں۔ مجھ سے اپنے پسندیدہ ناشتوں کی فرمائش کرتے ہیں"۔

"پاکستان کے چائنیز ریسٹورنٹ میں کبھی کھانا کھانے کا اتفاق ہوا؟"

"بڑے 5 اسٹارز کا معیار اچھا ہے۔ مختلف جگہوں کا کھانا چکھا بھی مگر اس میں چلی ساس اور ٹماٹو کیچپ کا ذائقہ محسوس ہوا"۔

"کیا پاکستانی کھانوں میں آپ کو کوئی ڈش پسند آئی؟"

"آپ کے ہاں کی چکن بوٹی، دال، مٹن اور چکن کڑاہی اور پراٹھے بہت ذائقہ دار ہوتے ہیں۔ مٹن کڑاہی تو میں خود بھی بنالیتا ہوں"۔

"اپنی فیملی کے بارے میں بتایئے؟"

"میری فیملی یہیں پاکستان میں مقیم ہے۔ ایک بیٹا البتہ دبئی میں Palm Island سے وابستہ ہے۔ وہ بھی میری طرح باقاعدہ ہائی اسکول پاس کرنے کے بعد ہوٹل اسکول کا فارغ التحصیل ہے۔ بیٹی ابھی آٹھویں جماعت کی طالبہ ہے اور اسے آرٹسٹ بننا ہے"۔

"پاکستان میں چائنیز کیوزین کو آئندہ برسوں میں کس معیار پر دیکھنا چاہتے ہیں؟"

"میرا منصوبہ تو یہ ہے کہ میں مزید 5 برس پاکستان میں رکوں۔ میری بیٹی کی تعلیم مکمل ہو جائے اور اس دوران میں اسی جگہ ملازمت کر کے ریسٹورنٹ کے معیار کو بلند رکھوں۔ دنیا میں ہر جگہ مقامی ادب آداب اور ثقافت کے ساتھ زبانوں سے لے کر کھانوں تک منتقل ہوتے ہیں، لہٰذا وہ تو ہوں گے"۔

اور یوں ہماری ملاقات اختتام پذیر ہوئی۔

معاون شیف کرشنا نائیک سے ملئے

"مکیش آپ کو Dynasty سے وابستہ ہوئے کتنا عرصہ بیتا اور آپ کیسے اس شعبے کی طرف آ گئے؟"

"میں نے 1992ء میں یہاں قدم رکھا اور دوران ملازمت ہی کھانا پکانا سیکھا۔ میرے والد پنڈت تھے اور بہت اچھے پکانے والے تھے لیکن افسوس کہ میں نے ان سے اتنا نہیں سیکھا اور مجھے شیف بنانے میں آواری ٹاورز کی انتظامیہ ہی کا ہاتھ ہے۔ اچھا پکانے اور اچھے ماحول میں اچھے لوگوں کے ساتھ کام کرنے کے شوق نے مجھے شروع سے اب تک یہاں ٹھہرایا ہوا ہے"۔

"Dynasty کے مینیو میں شائقین کو کون سی ڈش زیادہ بھاتی ہے؟"

"اسٹارٹر سے لے کر مین کورس تک وہی آئٹم پیش کیے جاتے ہیں جو شائقین کو زیادہ مرغوب ہوتے ہیں۔ ہمارے یہاں Real Chinese ڈشز بھی تیار کی جاتی ہیں اور شیزووان بھی جو کہ چٹپٹی اور مصالحے دار ہوتی ہیں کیونکہ ہمارے یہاں دیسی ذائقے کے ساتھ ساتھ بہت سے غیر ملکی باشندے بھی یہاں مقیم ہیں جو اچھے ذائقے کی تلاش میں یہاں آتے ہیں لہٰذا ان دونوں شائقین کی میزبانی کے لئے ان کی پسند کے مطابق ڈشز پیش کی جاتی ہیں۔ سردیوں میں ہمارا Wonton Soup اور Hot & Sour Soup پسند کئے جاتے ہیں۔ بچوں میں چکن کارن سوپ بہت پسند کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ بچوں کو چاؤمین اور Sweet & Sour ڈشز بھاتی ہیں"۔

"آپ کو اپنا پکایا ہوا کیسا کھانا پسند ہے، کیا ریستوران کی کوئی خاص ڈش ہے؟"

"میں تو گھر ہی جا کر کھانا کھاتا ہوں خواہ کتنی دیر سے گھر پہنچوں اور میری شروع ہی سے یہ عادت ہے کہ صرف چکھتا ہوں کھاتا نہیں ہوں شاید پکاتے پکاتے نیت بھر جاتی ہے اور گھر میں بیوی بچے کی یاد ستاتی ہے یہی سمجھ لیں۔ ریستوران میں تو ہر چیز بہترین ہے مگر مجھے میٹھی چیزیں پسند ہیں مثلاً ٹرائفل وغیرہ"۔

"یہ بتایئے کہ ذائقہ قدرتی صلاحیت ہے یا پریکٹس سے آتا ہے؟"

"یہ قدرت کا انعام ہے۔ مردوں میں اچھا پکانے کی زیادہ صلاحیت ہوتی ہے۔ میری بیوی بہت اچھا قورمہ بناتی ہے لیکن جب میں پکاتا ہوں تو میری تعریف کرتی ہے۔ خواتین ہنڈیا کو زیادہ بھوننے پر زور دیتی ہیں جبکہ مصالحے تو وہی ہیں جو میں اور آپ ہر روز استعمال کرتے ہیں مگر ذائقہ کسی کسی کے ہاتھ میں ہوتا ہے۔ میں تو اسی کہاوت پر یقین رکھتا ہوں باقی پریکٹس بھی بہت ضروری ہے اسی طرح تو ہاتھ رواں ہوتا ہے۔ مجھے اگر سبزی کٹی ہوئی اور گوشت صاف کیا ہوا مل جائے تو بڑی جلدی کھانا تیار کر لیتا ہوں اور زیادہ سے زیادہ 15 سے 20 منٹ تیاری کے لئے درکار ہوتے ہیں"۔

مستقبل کے شیفز کی عملی درسگاہ NICAHM

گھروں کے لئے سادہ کھانے بنانا اور پکانے اور پیشکش تک کی پیشہ ورانہ تربیت حاصل کرنا دو مختلف باتیں ہیں

نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف کولنری آرٹس اینڈ ہوٹل مینجمنٹ پاکستان (NICAHM) پاکستان کے چند بہترین ہوٹل اسکولوں میں سے ایک ہے جہاں طلباء وطالبات کو بین الاقوامی معیار کے مطابق کچن فیکلٹی میں کھانے پکانے سے لے کر پیشکش تک سائنسی میزبانی کے زاویے سے تربیت دی جاتی ہے۔ آرٹس کونسل کراچی سے چند قدم پہلے اور کراچی پریس کلب کی عمارت کے درمیان سرور شہید روڈ پر نی کھم کا ادارہ واقع ہے۔ شفیق پلازہ کے زیریں حصے میں موجود دکانوں میں بیشتر ٹریول ایجنسیاں قائم ہیں اور انہی میں ایک بلاک نی کھم کی تیسری منزل تک لے جاتا ہے۔ آپ بھی نی کھم کے فیس بک اسکول کی صاف وشفاف عمارت کا اندرونی حصہ دودھیا شیشوں کے آر پار کلاسز ہوتے اور کھانے کی تربیت حاصل کرتے نوجوانوں کو دیکھ سکتے ہیں۔

اسکول کے ڈائریکٹر افضل احمد صدیقی، ڈائریکٹر آپریشنز محمد امین اور مارکیٹنگ کے روح رواں دانش صاحب نے ہمیں پروفیشنل شیف پروگرام مختلف سرٹیفکیٹس کے علاوہ ریسٹورنٹس کی پیشہ ورانہ تربیت کے بارے میں معلومات بہم پہنچائیں۔ ہم چاہتے ہیں کہ پاکستان کے ایک اچھے اور معیاری کوکنگ اسکول کا تعارف حاصل کریں۔ اس ضمن میں نی کھم کی انتظامیہ سے ہونے والی گفتگو آپ بھی پڑھیے:

”ایک بنیادی سوال جو آپ سے اکثر لوگ کرتے ہوں گے کہ دو اسکولوں کی موجودگی میں اس تیسرے اسکول کی کیا ضرورت باقی رہتی ہے؟“

”ہمیں ان کے معیارات اور ساکھ کا بخوبی اندازہ ہوا۔ ان کے سکھائے ہوئے طلباء کی کارکردگی کا جائزہ لیا اور پھر طے کیا کہ اس نصاب میں کوئی تبدیلی کی جانی چاہئے۔ بہتر خطوط پر تربیت دے کر اپنے طلباء کے لئے دنیا بھر کے ریسٹورنٹس میں اپرنٹس شپ کی سہولت بھی مہیا کر رہے ہیں کیونکہ ہم باہر مقیم رہے ہیں۔ ہمیں اندازہ ہے کہ وہاں ہمارے شیفز اور ہیلپرز کے ساتھ تعلیم و تربیت کا کیسا رویہ رہتا ہے۔ انہیں کیسے مسائل درپیش ہو سکتے ہیں اور تربیت میں ایسی کونسی کمی رہ جاتی ہے کہ جس کے باعث وہ بین الاقوامی سطح کے شیفز نہیں بن پاتے۔ انشاء اللہ ہماری کوشش بارآور ثابت ہوں گی اور ایک صحت مند مقابلے کی فضا میں رہ کر ہم زیادہ بہتر انداز میں نوجوانوں کو کچن کے لیڈر بنا کے پیش کر سکیں گے“۔

”اپنے پروفیشنل پروگراموں کی تفصیل سے آگاہ کرتے چلیں؟“

”ہم یہاں پروفیشنل شیف پروگرام میں کولنری آرٹ ڈپلومہ کورسز کرواتے ہیں۔ اس کے بعد ایڈوانس ڈپلومہ کولنری آرٹس مینجمنٹ کے ساتھ ساتھ پروفیشنل پیسٹری شیف پروگرام میں بیکنگ اور پیسٹری آرٹس ڈپلومہ کرواتے ہیں۔ روزانہ تین گھنٹے کی کلاس ہوتی ہے ہفتہ میں 5 روز اور ہفتے میں 15 گھنٹے اسکول اپنی خدمات جاری رکھتا ہے۔ ہم NAVTIC سے ملحق تربیتی ادارے کی حیثیت سے کام کر رہے ہیں“۔

”ہوٹل مینجمنٹ ڈپلومہ کے نصاب کی تفصیل بتایئے؟“

”کچھ لوگ عمدہ قائدانہ صلاحیتوں کے مالک ہوسکتے ہیں مگر انہیں اعلیٰ تربیت کا موقع نہیں مل پاتا یا ان پر توجہ نہیں دی جاتی۔ ہم انہیں یہاں انتظامی امور کی پیشہ ورانہ تربیت قطعی مارکیٹنگ' سیلز اور عوامی امنگوں کے مطابق مہیا کرتے ہیں۔ انٹرنیشنل لائف اسٹائل کلاسز میں ہم طلباء کو آزادی وخودمختاری سے کسی پکوان کی تیاری کے لئے تحریک دیتے ہیں۔ روایتی کھانوں میں بریانی' حلیم' نہاری' قورمہ' کڑھائی' کوفتے' کباب' باربی کیو اور رس ملائی جیسے کھانوں سے تربیت کی ابتداء کرتے ہیں۔ بین الاقوامی سطح پر چائنیز' تھائی' لبنیز' کانٹی نینٹل' اطالوی' سی فوڈ اور فاسٹ فوڈ۔ بیکنگ اور پیسٹری میں مختلف پزا' کیکس' سیلیبریشن کیکس' پیسٹریز' ایکلیئرز' ڈونٹس' پیٹیز' مختلف ذائقوں کے سموسے بنانا سکھاتے ہیں اور اگر ان میں سے کچھ انہیں بنانا آتا بھی ہے اور انہیں کوئی مشکل یا الجھن پیش آتی ہے تو وہ ہمارے نامی گرامی شیفز کے ساتھ اپنی تربیت میں اضافہ کر سکتے ہیں“۔

”کھانے پکانے میں جمالیاتی پیشکش کے ساتھ ساتھ سائنسی نقطہ نظر سے تربیت کا معیار کیسے متعین ہوگا؟“

”بہت سی بیماریاں غذاؤں کے غلط استعمال کے باعث ہوتی ہیں۔ ہم ان کا احتیاط سے استعمال کرنا سکھاتے ہیں۔ ایک سبزی یا پھل کو کس طرح اور کن کن طریقوں سے پکایا یا کچھ بنایا جاتا ہے۔ یہاں ہم حفظان صحت' ماحولیاتی تحفظ اور کھانوں کی تازگی کی سطح پر معلومات فراہم کرتے ہیں“۔

> **انٹرنیشنل لائف اسٹائل کلاسز میں ہم طلباء کو آزادی وخودمختاری سے کسی پکوان کی تیاری کے لئے تحریک دیتے ہیں۔ روایتی کھانوں میں بریانی' حلیم' نہاری' قورمہ' کڑھائی' کوفتے' کباب' باربی کیو اور رس ملائی جیسے کھانوں سے تربیت کی ابتداء کرتے ہیں**

”اپنے اساتذہ اور شیفز کے بارے میں کچھ بتایئے؟“

”ہماری فیکلٹی میں تمام بڑے ہوٹلز' نامور ریسٹورنٹس اور ملٹی نیشنل ادارے شامل ہیں جن کے تعاون سے ہم بہترین شیفز کو مدعو کر کے کلاسز لیتے ہیں۔ وہ اپنے شعبوں کے ماہرین ہوتے ہیں جو ہمارے طلباء کی رہنمائی کرتے ہیں اور سب سے بڑی بات یہ ہے کہ ہمارے طلباء اپنے اساتذہ سے جزئیات کے بارے میں بھی پوچھ سکتے ہیں ایسا نہیں کہ کئی سو طلباء ٹیچر کے آس پاس کھڑے ہوں اور دور کھڑے رہنے والے پکوان پر مکمل دھیان ہی نہ دے سکیں یا اس سے سوال ہی نہ پوچھ سکیں۔

بیکنگ اور پیسٹری ٹریننگ کچن میں آپ کیک آرڈر بھی کر سکتی ہیں اس کے علاوہ کیریئر کاؤنسلنگ اور بیرون ملک تربیت کے ساتھ ساتھ ویزے کے حصول میں بھی مشاورت کی سہولت دستیاب ہے۔ اس کے علاوہ ہمارے فارغ التحصیل طلباء اس وقت 5 اسٹار ہوٹلز اور ریسٹورنٹس میں اپرنٹس کے علاوہ باقاعدہ ملازمت بھی اختیار کر چکے ہیں۔ اہم بات یہ ہے کہ پاکستان سے باہر ہمارے طلباء کی صحیح کھپت ایک عرصے سے مسئلہ بنی ہوئی تھی چونکہ ہم وہاں کام کرتے آئے ہیں اس لئے توقعات سے بڑھ کر اسٹاف اپنی خدمات پیش کر رہا ہے چنانچہ وہ دن دور نہیں جب NICAHM کی جلائی ہوئی علم کی شمع (پاکستان اور دنیا بھر میں جہاں جہاں پاکستانی کھانے پسند کئے جاتے ہیں) جلتی رہے گی اور شمع کا کام اجالا بکھیرنا ہوتا ہے اگر اللہ نے چاہا تو نی کھم پاکستان کا بہترین ہوٹل اسکول ہوگا“۔

”اپنے گھروں کو بنائیے خاص الخاص“

حنا شعیب مایہ ناز ڈیزائن ڈائریکٹر کہتی ہیں

شیکسپیئر نے کہا تھا ”زندگی ایک اسٹیج ہے اور ہم مختلف کردار“ ہماری دنیا اور ہمارے گھر بھی کسی طرح تھیٹر سے کم نہیں جہاں ہمارا ذوق، پسند، ترجیحات اور ڈیزائن اپنا کردار ادا کرتے ہیں۔ کبھی اچھا کبھی اچھا نہیں تو اتنا مایوس کن بھی نہیں۔ گھر آخر گھر رہتا ہے اور اسے شاعری کی طرح تازہ امیجری سے سجاتے سنوارتے ہماری زندگیاں بیت جاتی ہیں۔ ہم تصویروں کی زبان میں بولتے ہیں۔ ہم اپنے رکھ رکھاؤ، سازوسامان (فرنیچر) ٹیکنالوجی کی سہولت بہم پہنچانے والی اشیاء سے اپنے بجٹ کی کہانی سناتے ہیں۔ ہمارے گھروں کی دہلیزیں، آنگن، راہداریاں، کمرے اور لان ہماری سوچ اور لائف اسٹائل کی داستانیں سناتی ہیں۔ ان صفحات میں ہم یوم خواتین کے موقع پر ڈیزائن ڈائریکٹر حنا شعیب سے ہونے والا مختصر سا مکالمہ پیش کررہے ہیں تاکہ آپ کو خواتین کے طرزفکر اور آرائش کے اسلوب کا اندازہ ہوسکے۔

”پاکستان میں نئی نسل اپنے گھر کیسے آراستہ کرنا چاہتی ہے؟“

”سب سے اہم چیز آپ کا بجٹ اور تعلیمی معیار، ذوق اور پسند و ناپسند کے مختلف معیارات ہوتے ہیں۔ اگر آپ بہت کم بجٹ میں اچھی آرائش چاہتی ہیں تو چھٹی والے روز کی مارکیٹوں خاص کر اتوار بازار کا رخ ضرور کیا کریں۔ یہاں آپ کو بستر کی چادروں اور پردوں کے لئے کھلا کپڑا مل سکتا ہے۔ جس سے آپ چادریں ہی نہیں میز پوش اور کشنز کے علاوہ کچن کی صافیاں تک بنا سکتی ہیں۔ وہیں آپ کو نئی اور استعمال شدہ سوتی، ریشمی اور اونی میٹریل میں Laces بھی مل سکتی ہیں۔ اس کے بعد آپ کی تخلیقی اپج اور رنگوں یا کپڑے سے کھیلنے کی باری آتی ہے۔ آپ اس طرح سوچئے تو بہت جلد گھر میں نمایاں تبدیلی آسکتی ہے۔ گھر کی تبدیلی کے لئے آپ کو کابینہ کے اجلاس تو بلانے نہیں ہوتے اور اگر میری طرزفکر پوچھئے تو میں نے مورو کن اور مشرقی افریقہ کی ثقافت سے کچھ پرنٹس سے انسپریشن لی اور افریقن ڈیزائنرز سے متضاد رنگوں میں بیڈشیٹس بنائیں“۔

”دیواروں کے لئے آپ اپنے یہاں کے ماحول اور آب وہوا کے حساب سے کونسا رنگ تجویز کرتی ہیں؟“

”میرے خیال میں نیم سفید، دودھیا اور خاکستری مدھم رنگ ملک بھر کی آب و ہوا کے ساتھ عمدہ امتزاج رکھتے ہیں۔ اگر یہ رنگ سرد علاقوں کے باشندوں کو موزوں نہ لگے تو کسی Focal Point والی دیوار پر ہلکے خاکستری سے ذرا گہرے رنگ میں یا کتھئی رنگ میں وال پیپر چسپاں کرایا جاسکتا ہے۔ یہ براؤن وال پیپر اس کمرے کی جاذبیت میں اضافہ کردے گا“۔

”سائیڈ ٹیبلز اور طویل القامت لیمپ اسٹینڈز کیسے ہونے چاہئیں؟“

”لکڑی ایسا میٹریل ہے جو کبھی متروک نہیں ہوگا۔ ہم اس پر ڈیزائن کی مدد سے اس کے کردار کو پالش کرسکتے ہیں۔ ہمارے یہاں پنجاب میں ملتانی اسٹائل کی چمکتے نیلے رنگ کی آمیزش کے ساتھ مٹی پر ڈیزائن بنانے کا رجحان بھی ہے اور ہم چنیوٹ کے مخصوص ثقافتی نقوش کو لکڑی پر کندہ کیا کرتے ہیں مگر اب نئی نسل اور خاص کر وہ نسل جو بیرونی ممالک سے تعلیم حاصل کرکے لوٹی ہے یا وہاں کاروبار یا ملازمت کے لئے کچھ عرصہ مقیم رہی ہے وہ بیرونی ثقافتوں کے میل سے ایک نئی سوچ کے ساتھ ان اشیاء کا انتخاب کرتی ہے مثلاً ہمارا African Avant-garde Lamp قبائلی طرز آرائش کے ساتھ پسند کیا جاتا ہے۔ اسی طرح Zen Living کے انتخاب میں Double Dragon Vase اور اسی طرح Clay سے بنے لیمپ اسٹینڈز اور دوسری اشیاء پسند کی جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ پاکستانی یورپین لگژری اشیاء بھی پسند کرتے ہیں ان میں کرسٹل ڈراپ لیمپ بہت پسند کیا جاتا ہے“۔

”چند تجاویز فرنیچر کے انتخاب کے سلسلے میں دے دیجئے؟“

”پاکستانی ثقافت کے نقوش بے انتہا زرخیز ہیں۔ اس کے رنگ، موٹفز، کوالٹی اور پھر ہمارے ہم وطنوں کی حس لطیف کا بھی جواب نہیں۔ آج کل چمڑے کے Sleigh Back کے بیڈ بھی پسند کئے جارہے ہیں اور سائیڈ ٹیبلز میں نادر اور قیمتی پتھروں کے جڑاؤ ہونے لگے ہیں۔ اس طرح بڑا کلاسک سا انتخاب سامنے آتا ہے۔ قبائلی آرٹ خواہ وہ خیبر پختونخوا کا ہو یا بلوچستان کا ان کے ثقافتی نقوش کو اپنی اشیاء کے ساتھ باہم ملانے سے شاہکار تیار ہوسکتے ہیں۔ آج کل بیڈز کے ساتھ Foot Stools بھی بننے لگے ہیں۔ کوئی بھی سونے کا کمرہ رگ کے بغیر مکمل نہیں ہوتا۔ میں نے ان پر چھاپا پرنٹس، اجرک کے پیٹرن اور جیومیٹریکل طرز آرائش متعارف کرائی تو اسے ہاتھوں ہاتھ لیا گیا۔ مجموعی طور پر میرا مشاہدہ یہی ہے کہ اب پاکستانی خواتین و حضرات گھر میں مختلف ثقافتوں کا امتزاج یعنی کولاژ بنانا پسند کرتے ہیں۔ میرا ذاتی خیال بھی یہی ہے کہ آپ اپنے طریقے سے اپنے گھر کو سجائیں اور اسے خاص الخاص بنائیں کیونکہ آپ جب تک اپنے تخیل اور شخصیت کو عزت و وقار نہیں بخشیں گے دوسروں ہی کی پیروی کرتے رہیں گے۔ پاکستانی کا گھر پاکستانی ہی کا گھر لگنا چاہئے اور وہ اسی طرح ممکن ہے جب ہم اپنی ثقافت پر فخر بھی کرنا سیکھ لیں گے“۔

چھوٹا فلیٹ یا گھر سجانا ہوا آسان

اگر آپ مختصر مکانیت والے گھر میں رہتی ہیں یا دو سونے کے کمروں پر مشتمل فلیٹ یا اپارٹمنٹ میں تو بھی اس کی آرائش کے لئے پریشان نہ ہوں یہ تو اور بھی آسان کام ہے۔ کم خرچ میں بہت سلیقے سے اپارٹمنٹ سجا سکتی ہیں۔ آپ اپنے بجٹ اور مکانیت پر توجہ دے سکتی ہیں اور انسانی ساز و سامان خرید کر سرمایہ خرچ نہیں کرتیں بلکہ بچت کر کے کسی اور مد میں یہی روپیہ خرچ کر سکتی ہیں یعنی چھوٹی جگہ کے بھی بڑے فائدے ہوا کرتے ہیں اس لئے اعتماد سے منصوبہ بندی کیجئے۔

رکھئے گنجائش پر نظر

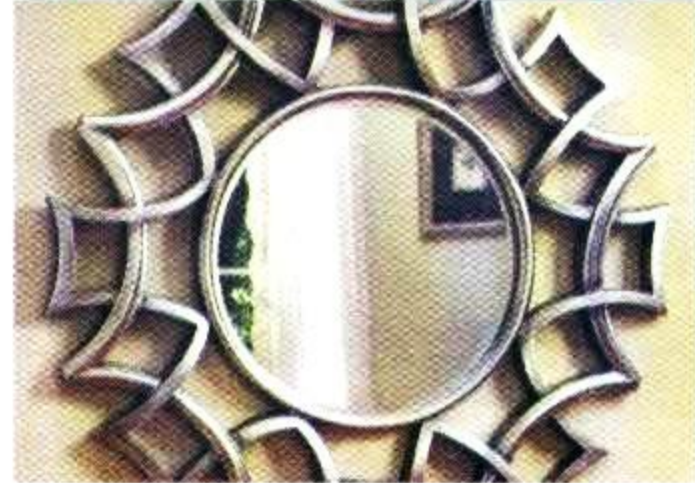
چھوٹے گھر میں آپ کو کتابیں، ڈیکوریشن پیسز، گلدان، گملے اور چند ضروری اشیاء مثلاً گھڑیاں اور چھوٹی تصاویر کے فریموں کو رکھنے کے لئے دیوار پر تختے لگا لینے چاہئیں۔ یہ مختلف رنگوں کی پالش سے آراستہ ٹیک ووڈ اور شیشم کی لکڑی میں دستیاب ہو جاتے ہیں۔ چھوٹے اور بڑے ہر جسامت کے یہ تختے دیکھنے میں بھی خوبصورت لگتے ہیں۔ کشنز اور صوفے کے غلافوں، بستر کی چادروں وغیرہ کے لئے چھوٹے پھولدار یا چھوٹے دھاری دار کپڑے کا استعمال کریں اور Bold ڈیزائن نہ لئے جائیں تو بہتر ہے۔

کچن میں دھاتی Shelving Unit رکھئے

پیاز، لہسن، آلو کے علاوہ آپ کو اناج اور مصالحوں کی برنیاں وغیرہ رکھنے کے لئے کچن Cabinets کے علاوہ جگہ درکار ہو تو دھاتی Shelve رکھی جا سکتی ہے اور اگر یہ ممکن نہ ہو تو تین سے چار منزلہ باسکٹ رکھئے جس کے ہر حصے میں آپ کی یہ سبزیاں بہت دنوں تک محفوظ بھی رہیں گی اور یہ باسکٹ بہت زیادہ جگہ بھی نہیں گھیرتی۔

قالین کے بجائے Rugs کا استعمال بہتر کیوں؟

اگر آپ کرائے کے گھر میں رہتے ہوں تو مالک مکان کے تیار کردہ فرش پر ہی آرائش کی کسی تجویز پر عمل کریں گے تاہم اگر آپ قالین نہیں خریدنا چاہتے تو نہ سہی کمرے کے بعض حصوں پر دو یا ایک رگ بچھا کر سونے کے کمرے کی رونق بڑھا سکتی ہیں۔ رگ بھی پورے کمرے کے Size کا ہو یہ ضروری نہیں۔ مختصر جسامت کے رگ فرش کے جمالیاتی تاثر کو تخلیقی آہنگ دیتے ہیں اور سب سے اہم بات یہ ہے کہ Rug قالین کے مقابلے میں کم قیمت ہوتے ہیں۔ خراب ہو جائیں یا داغ پڑ جائیں تو دھونے دھلانے میں بھی آسانی رہتی ہے۔ انہیں تبدیل کرتے وقت بجٹ پر بوجھ نہیں پڑتا۔ ان Rugs پر بڑے نقوش نہ ہوں تو کمرے وسیع معلوم ہوں گے۔

دیواری آئینوں کی آرائش اور وسعت کا احساس

دیواری آئینے کمروں میں وسعت اور روشنی کا احساس دو چند کر دیتے ہیں۔ خاص کر راہداری، دالان، سونے کے کمروں یا مرکزی نشست گاہ میں کسی بھی ایک یا دو دیواروں پر یہ آئینے آویزاں کر دیجئے۔ ان کے فریم سرمئی، سلور یا گولڈن پالش کے ساتھ بے انتہا پرکشش دکھائی دیتے ہیں۔

اب دیوار پر ٹی وی نصب کیا جاتا ہے

کسی زمانے میں ٹرالی پر ٹی وی رکھا جاتا تھا اب بھی کچھ گھروں میں لوگوں کے پاس LED کی سہولت موجود نہیں لیکن سچی بات یہ ہے کہ چھوٹے اپارٹمنٹ میں درمیانے سائز کا LED ٹی وی دیوار پر آویزاں کر لینے سے فرش کی گنجائش بڑھتی ہے اور دیوار پر ٹی وی نصب کرنے سے قبل Focal پوائنٹ کا خیال ضرور رکھیں۔ یہ ٹی وی کسی بھی دیوار پر نہیں لگایا جاتا۔

کھانے کی میز کا Top ہو اگر شیشے کا

تو اس کا اہم ترین فائدہ جگہ کی گنجائش اور وسعت کا پیدا ہونا ہے۔ اطراف میں آپ ٹیبل لیمپ رکھ سکتی ہیں یا مختصر کنبہ ہو تو بارہ کرسیوں والی میز نہ رکھیں چھ یا چار کرسیوں والی میز کے قریب Console رکھ لیجئے۔ بڑی دعوتوں کی ضرورت آن پڑے تو کرسیاں میز سے ہٹا کر دیوار در دیوار رکھئے اور اسٹولز کا اضافہ کر کے دعوت کا اہتمام کر لیجئے۔ مہمان میز سے کھانا چن کر لاؤنج میں یا ان کرسیوں پر براجمان ہو کر کھانا کھا سکتے ہیں۔ اب کھانے کے کمرے میں چھوٹی جسامت کے فانوس لگانے کا رجحان پسند کیا جا رہا ہے۔

گھر وہی اچھا جو محبت سے آراستہ ہو

اسٹائلش ہو، بہت پیارا ہو

مکان وہی اچھا جس کی تعمیر میں اچھا میٹریل استعمال کیا گیا ہو۔

گھر وہی اچھا جس کے درودیوار اور چھتوں سے محبت، استقامت، سکون، امن و آتشی کے رنگ برستے ہوں۔ محبت سے آراستہ کیے جانے والے گھروں کو اپنے ورثے اور تہذیب کے ساتھ ساتھ جدید خطوط پر آراستہ کیا جائے تو قدم رکھتے ہی اپنا پن محسوس ہوتا ہے۔

- زیر نظر تصاویر میں ذرا اچھوتے انداز کے بانس جیسے ماحول دوست میٹریل سے بنے صوفے ملاحظہ کیجئے۔ اگر آپ انہیں ڈرائنگ روم کے لئے موزوں نہیں سمجھتے تو ٹی وی لاؤنج میں رکھ سکتی ہیں۔
- اسی جگہ آپ کو ایک Swing بھی نظر آ رہا ہے۔ یہ چاہیں تو Patio میں رکھ لیں چاہیں تو راہداری یا بالکونی پر بھی برا نہیں لگے گا۔
- کھانے کی میز ہماری بنیادی ضرورتوں کی تکمیل کرتی ہیں یہ لائف اسٹائل خوش ذوقی کی دلیل بھی پیش کرے گا۔ اگر آپ میز کی جسامت پر بڑے گلدان کو موزوں نہیں سمجھتیں تو اٹھا لیجئے اسے اور چھوٹا سا کوئی گلدان یا کرسٹل کی شمعدان رکھ سکتی ہیں۔ یہ دور سے جاذب نظر لگتا ہے اور قریب سے جدت طبع کا تصور پیش کرتا ہے۔
- کاشی گری کا فن ہمارے پرکھوں کی تہذیب کی عکاسی کرتا ہے۔ اہل سندھ اس بلو پوٹری میں بڑی حد تک جدت لے آئے ہیں اب آپ کو جیولری بکس، گلدان، چھوٹی چھوٹی ٹوکریاں، لیمپ شیڈ، بڑے گلدان، سائیڈ اور کھانے کے میز کی آرائشی کراکری اور ہزاروں ایسے مقاصد کے لئے تیار اشیاء ملتی ہیں جو آپ گھر کے مختلف حصوں میں سجا سکتی ہیں۔ تہذیبی و ثقافتی پس منظر کی حامل یہ کاشی گری کے نمونے آج بھی ہمارے رہن سہن کو نکھار بخشتے ہیں۔
- Table Matts اور یہ آرائشی آئینے خاتون خانہ کے جمالیاتی ذوق کی ترجمانی کرتے ہیں۔ دلکش نظر آتے یہ آئینے اور میٹس خاصی مہارت اور تخلیقی جوہر کی عکسی تصویریں ہیں۔ ان تمام اشیاء سے بام و در سجا کے مکان کو گھر بنا لیجئے۔

گھر کی آرائش میں 3 کا راج

ہندسوں میں نہیں رہا کوئی راز

گھریلو آرائش میں اب کوئی پراسراریت نہیں رہی۔ آپ چاہتی ہیں کہ رنگوں، تخیل اور اشیاء کی جگہوں پر ہمہ گیری اور کشادگی کا احساس غالب رہے۔ اس طرح بسا اوقات ماہرین آرائش سکہ بند اصولوں کو توڑتے بھی ہیں تاکہ آپ کا گھر آپ کے ذوق کی عکاسی بھی کرے اور اسے دوسرے گھروں سے منفرد بھی نظر آنا ضروری ہے۔

3 کھڑکیوں کی گنجائش متناسب تعمیراتی ڈھانچہ

فن تعمیر میں یہ خاصا متوازن ڈیزائن سمجھا جاتا ہے۔ عام طور پر یہ تین کھڑکیاں اکٹھی بنائی جاتی ہیں۔ آپ چاہیں تو کمرے کے جنوب اور شمال یا مشرق اور مغربی حصے میں 3 کھڑکیاں دونوں جانب بنوا سکتی ہیں۔ ہوا اور روشنی کا گزر بالمقابل سطح پر ہو تو کمرے میں گھٹن، حبس یا اندھیرا محسوس نہیں ہوتا اور تازہ ہوا سے لطف اندوز ہوا جاسکتا ہے۔

3 کپڑوں کے امتزاج سے گھریلو آرائش

تکیوں، کشنز، صوفے کے غلاف اور پردوں کے لئے کپڑے کا انتخاب اپنے اندر مقناطیسی کشش رکھتا ہے۔ خواتین اشیاء کی خریداری کرتے وقت میٹریل کے معیار اور پائیداری کے ساتھ ساتھ رنگوں کی جاذبیت کا بہت خیال رکھتی ہیں۔ یہ آرام اور آسائش کے دونوں مقاصد کی تکمیل کرنے والی اشیاء ہیں۔ آپ نے خود محسوس کیا ہوگا کہ جاذب نظر اور پرکشش ڈیزائنوں اور رنگوں کے ساتھ آپ کا مدھم دیواری رنگ کس قدر کھلتا ہوا محسوس ہوتا ہے۔ کشنز یا صوفوں کی بناوٹ، کپڑے میں تانے بانے کی ترتیب و ترکیب اور رنگوں کا بصری تاثر باہم مل کر بے پناہ خوبصورت دکھائی دیتا ہے۔

ایک کمرے میں کتنی لائٹ فکسچرز ہونے چاہئیں

کم ازکم 3 تو ہونی ہی چاہئیں۔ اس کا مطلب یہ بھی نہیں کہ آپ کے ہر کمرے میں صرف 3 بتیاں ہی ہونا لازمی ہیں بلکہ ماہرین آرائش کے مطابق 3 اقسام کی لائٹس ہونا چاہئیں ایک اوورہیڈ لائٹ جس میں Dimmer بھی موجود ہو۔ دوسرے سائیڈ ٹیبلز پر لیمپس ہوں اور تیسرے Under Cabinet بھی چند لائٹس ہوں۔ آپ کے جس کمرے میں سورج کی روشنی نہ آتی ہو وہاں آپ کو فلور لیمپ بھی رکھنے پڑتے ہیں تاکہ اگر وہاں مطالعہ کرنا پڑے تو مناسب روشنی دستیاب ہوسکے۔

قطعی سفید رنگ بھی بھلا لگتا ہے؟

کسی گھر میں ہر کمرے کا جائزہ لیجئے۔ آپ کو مکمل طور پر سفید رنگ کہیں نظر نہیں آئے گا۔ اگر دیواری رنگ سفید ہوگا تو فرنیچر، اناٹیکیوں یا رگز میں دوسرے رنگ اس کمرے کی شان دوبالا کرتے نظر آئیں گے۔ سفید رنگ میں بڑی وسعت ہے۔ صرف مشابہت ہی کے لئے نہیں بلکہ اس میں دوسرے رنگ نیم حیثیت میں شامل کرکے ایک نیا رنگ بن جاتا ہے۔ اس طرح یہ رنگ آف وائٹ ہوجاتا ہے جو لکڑی، دھات، پلاسٹک اور گلاس جیسے میٹریلز کے ساتھ باہم مل کر ایک بہتر آہنگ دیتا ہے۔ کمرے میں رنگوں کی جاذبیت سے روشنی، حرارت اور زندگی کی لہر دوڑتی محسوس ہوتی ہے۔

فرنیچر رکھنے کے 3 اصول

یہ بڑا ہی دلچسپ مگر پراسرار سا تجربہ ہے جیسے ہر خاتون بہت ولولہ انگیزی کے ساتھ سجاتی سنوارتی ہیں۔ کمروں کو کارآمد اور خوبصورت بنانے کے لئے فرنیچر کے گروپ تشکیل دیجئے جس میں ان کی جسامت، ساخت اور اسکیل ہموار ہو یعنی Love Chairs صوفوں کی نشستوں کے برابر کی سطح پر ہو بہت اونچی یا نیچی نہ ہو صحیح تناسب پر بنائی گئی ہو۔

ایک کمرے میں تین رنگوں کا استعمال

ایک رنگ 60%، دوسرا 30% اور تیسرا 10% فیصدی جگہوں پر استعمال کیا جائے تو اس طرح مرکزی رنگ کی اہمیت دوچند ہوجائے گی۔ کمرے کا بنیادی رنگ اور بڑے فرنیچر کا رنگ 60% فیصدی جبکہ سیکنڈری رنگ 30% فیصد اور 10% فیصد آسائشی نقطہ نظر کے تحت رکھی گئی چیزوں کے رنگوں پر مشتمل ہو تو اس کا مطلب یہ ہوا کہ آپ 60% فیصد مدھم خاکستری یعنی نیم سفید خاکی رنگ دیواروں پر استعمال کرلیں اور پھر 30% فیصد تک ایک دیوار نیوی بلو رنگ میں پینٹ کروالیں اور بڑے فرنیچر مثلاً صوفوں یا فرشی نشست پر نیوی بلو رنگ کے کشنز یا گاؤ تکیوں کے غلاف استعمال کریں یہ قطعی ضروری نہیں کہ کپڑے کا مکمل رنگ نیوی بلو ہو اس کپڑے کے ڈیزائن میں کوئی پھول، دھاری دار خطوط یا ہریئے دار کوئی جیومیٹریکل ڈیزائن اس نیلے رنگ کے قریب ترین ہو دیکھنے میں یہ رنگوں کا امتزاج خوبصورت معلوم ہوگا۔

چلئے نوعمر بچیوں کا بیڈروم سجائیں

کمرہ آپ کی شخصیت کا عکس ہوتا ہے مگر کیسے؟

عام طور پر یہ سمجھا جاتا رہا ہے کہ نوعمر یعنی ٹین ایج لڑکیوں کا کمرہ گلابی رنگ سے اٹا ہوگا' ہر چیز میں گلابی یا سرخی مائل رنگت کی بہار آئی ہوگی' نہیں ہرگز نہیں' ہر لڑکی گلابی رنگ پسند نہیں کرتی اور یہ کوئی سائنسی ضابطہ یا اصول نہیں کہ لڑکیوں کو گلابی رنگ ہی کی اشیاء بھاتی ہیں۔ یوں بھی ہر لڑکی کی علیحدہ پسند اور منفرد انتخاب ہوسکتا ہے۔

کمروں سے لے کر اشیائے آرائش تک مارکیٹ میں خاصی ورائٹی موجود ہے۔ اگر آپ بھی اپنی نوعمر بیٹی کا کمرہ ازسرنو سجانا چاہتی ہیں تو یہ مضمون آپ ہی کے لئے شائع کیا جارہا ہے۔

کمرے کو دیں چارمنگ اسٹائل

گلابی اور سبز رنگ کے امتزاج سے آرائش کا مقصد پورا کیجئے۔ نگاہوں کو خوبصورت نظر آنے والا یہ ہمہ صفت امتزاج بستر کی چادروں' پردوں یا کرسی اور دیگر نشستوں میں استعمال کرکے دیکھئے' لوگ آپ کے انتخاب کی داد دیں گے۔ نوعمر لڑکیوں کے کمرے میں منی ایچ چیئر بہت بھلی لگتی ہیں۔ ممکن ہے آپ کی شہزادی بھی کسی طلسماتی کردار کی کہانی اسی کرسی پر بیٹھ کر سننا پسند کرے اور پھر نیند کی آغوش میں چلی جائے۔

ہوم ورک کی جگہ اور کمرے کی گنجائش

بچی کے کمرے میں کرافٹنگ ایریا اور ورک اسٹیشن کی جگہ نکالنی ہوگی۔ پڑھنے لکھنے کے لئے ایسی خاص ڈیسک ضرور بنوالیجئے جس کے دراز بھی ہوں اور کیبنٹس بھی ہوں۔ ایک ٹیبل لیمپ کے ساتھ کمپیوٹر یا لیپ ٹاپ کے لئے جگہ کے ساتھ ساتھ کتابیں رکھنے کے لئے Racks بھی ہوں تاکہ سہولت سے ہر چیز رکھی جاسکے۔ اس دیواری تنصیب سے آپ کو کمرے سے وسعت کا تاثر ملتا ہے۔ اگر آپ الماری رکھتی ہیں تو کمرے کا رقبہ چھوٹا ہوتا ہے کیونکہ فرنیچر جگہ گھیر لیتا ہے۔

اسٹائلش تختے یا Shelves

دیوار کی چنائی کے وقت یا بعد میں کیلوں سے نصب کرنے والے یہ اسٹائلش تختے کتابیں رکھنے کے لئے بہت ضروری ہیں۔ ان کے بیچوں بیچ لڑکیاں اپنی

فیملی فوٹو فریم یا آرائشی اشیاء رکھ کر کمرے کا جمالیاتی تاثر بہتر کرسکتی ہیں۔ بستر کے قریب بھی یہ تختے مناسب رہیں گے۔

پردے یا چقیں

پردے کا کپڑا پھولدار ہو یا جیومیٹریکل ڈیزائن کا اس سے بھی نوعمر بچیوں کی حس لطیف پر اثر ہوتا ہے۔ چقوں کو سیدھا یا ترچھا کرکے کمرے میں آنے والی روشنی کو کم یا زیادہ کیا جاسکتا ہے۔

بستر کی چادریں اور فلورل پرنٹس

کچھ شہروں میں پانی کی قلت کے سبب لان نہیں آراستہ کیا جاسکتا۔ کچھ گھروں کا رقبہ مختصر ہونے کے سبب کیاریاں نہیں بنائی جاسکتیں تو گھر میں مقیم لوگ فطرتی حسن کی قربت کے لئے پردوں' بستروں کی چادروں' صوفوں کرسیوں کے کشنز اور میز پوشوں پر پھولدار ڈیزائن کے کپڑے کا استعمال کرلیتے ہیں۔ بستر کی چادروں پر چاہے تو Bold یا پھر حجم میں چھوٹے پھولوں اور کھلتے ہوئے رنگوں کی آمیزش کے ساتھ خوبصورت فیبرک کا انتخاب کرلیتی ہیں۔

Bubble Chair اور Cane کا جھولا

اس کمرے میں نشستوں کا اہتمام لاؤنج کی مانند تو نہیں ہوگا لیکن آپ چاہیں تو شفاف میٹریل سے بنے جھولے یا بمبوشوٹ کے جھولے کو آویزاں کرسکتی ہیں تاہم یہ اسی صورت میں ممکن ہے جب تعمیر کے وقت دھاتی Holder چھت میں لگایا گیا ہو۔

فانوس اور دیگر روشنیاں

روشنیاں کمرے میں زندگی کی لہر دوڑا دیا کرتی ہیں اگر آپ Brass کا دھاتی فانوس چھت پر آویزاں کراتی ہیں تو انہیں چلاتے ہی کمرے میں جھلملاتی روشنیوں کا گویا سیلاب امڈ آئے گا اور یہ تاثر دلکشی کا باعث ہوگا۔ فانوس کو آج کل ماڈرن و کلاسیکی آرائش کی علامت سمجھا جاتا ہے۔

یہ کمرہ جہاں آپ کی شخصیت' پسند و ناپسند' تعلیمی و سماجی معیار اور ذوق کی عکاسی کرے گا وہیں اسے صاف ستھرا رکھ کر اندرونی طور پر مسرت کا احساس بھی دوچند کرتا ہے۔ جب کبھی آپ اسکول کالج سے تھک کر گھر لوٹیں گی یہ خوبصورت کمرہ دیکھتے ہی آپ کی تھکان اترے گی اور آپ تازہ دم ہوجائیں گی' ایک بار پھر نظر دوڑایئے یہاں کیا چیز فالتو ہے؟ کیا نئی چیز آپ کو درکار ہے؟ اور اسے دن میں دو سے تین مرتبہ صاف کرلینے سے مزاج میں ٹھہراؤ' طبیعت میں خوش کن احساس اور نظم و ضبط بڑھتا ہے۔

ایلومینیئم فوائل

ایک کارآمد چیز

نرگس ارشد رضا

ایک چمکتا ہوا دھاتی سلور رنگ کا پیپر جو کہ اکثر و بیشتر براؤنیز یا دوسری کھانے پکانے کی اشیاء میں استعمال کیا جاتا ہے اسے ایلومینیئم فوائل کہا جاتا ہے۔ ایلومینیئم فوائل کا استعمال نہایت قدیم ہے اور یہ ایک ایسی حیرت انگیز چیز ہے جو ہر طرح سے ہر کام میں کارآمد سمجھی جاتی ہے۔ ایسے کاموں میں بھی جس کا آپ تصور بھی نہیں کرسکتے۔ ایسے تمام کاموں میں استعمال میں لاکر وقت اور توانائی کی بچت کی جاسکتی ہے۔ ایک ایلومینیئم فوائل درج ذیل طریقوں سے کارآمد ہوسکتا ہے۔

- گھروں میں استعمال کی جانے والی قینچی کی دھار اگر کند ہوگئی ہو تو اس کند قینچی سے ایلومینیئم فوائل کی تین یا چار شیٹ Sheets کو کاٹیں دھار تیز ہوجائے گی۔
- کپڑوں پر استری کرنے سے قبل اگر آئرن بورڈ کے کپڑے کے نیچے ایک ایلومینیئم فوائل کو بچھا لیا جائے اور پھر اس پر کپڑے استری کیے جائیں تو نہ صرف نتیجہ شاندار ہوگا بلکہ وقت کی بچت بھی ہوگی۔
- چاندی یا سلور کی جیولری یا اس کی دوسری قسم کی اشیاء کی چمک ماند پڑ رہی ہو تو انہیں چمکانے کے لئے ایلومینیئم فوائل بہترین ثابت ہوسکتا ہے۔ ایک ایلومینیئم فوائل شیٹ کو ٹھنڈے پانی میں بھگو دیں اور اس میں دو چائے کے چمچ نمک کے شامل کردیں پھر اس میں مذکورہ بالا اشیاء کو دو سے تین منٹ تک بھگو دیں۔ نکالنے کے بعد صاف پانی سے دھو کر خشک کرلیں۔ آپ کے زیورات اور چاندی کی دیگر اشیاء اس عمل میں چمک اٹھیں گی۔
- سلور یا چاندی کی بنی ہوئی اشیاء کو حفاظت سے رکھنے کے لئے کہ اس پر زنگ نہ لگے اور ان کا رنگ خراب نہ ہو پائے اس کے لئے آپ اپنے چاندی کے زیورات یا دیگر اشیاء کو ایلومینیئم فوائل میں اچھی طرح لپیٹ کر رکھ سکتی ہیں۔ اس سے کافی لمبے عرصہ تک آپ جیولری نہ صرف محفوظ رہے گی بلکہ اس کی لمبے عرصہ تک چمک بھی برقرار رہے گی۔
- چھوٹے یا نوزائیدہ بچے اکثر رات میں بستر گیلا کردیتے ہیں جس سے پورا میٹرس ہی خراب ہوجاتا ہے اس کا بہترین حل یہ ہے کہ میٹرس کے اوپر ایلومینیئم فوائل کی تین یا چار بڑی شیٹس بچھا کر اس کے اوپر چائلڈ میٹرس بچھا دیا تو نیچے بچھایا جانے والا میٹرس گیلا ہونے سے محفوظ رہے گا۔
- کسی بھی قسم کے زیورات کی صفائی ستھرائی کے لئے ایلومینیئم فوائل بہترین حل پیش کرتا ہے۔ ایک پیالے میں ایلومینیئم فوائل بچھائیں اور اس میں نیم گرم پانی ڈال دیں اب اس میں ایک چائے کا چمچ بلیچ فری پاؤڈر یا کوئی سرف وغیرہ شامل کردیں اب اس میں جیولری کو ایک سے دو منٹ کے لئے بھیگا رہنے دیں۔ نکالنے کے بعد دھولیں اور ہوا میں خشک کرلیں۔
- براؤن شوگر کے کئی فائدے ہیں اور اس کا ذائقہ بھی بہت منفرد ہوتا ہے لیکن اس سخت اور گٹھلیوں بھری براؤن شوگر باریک کرنے کے لئے اس کا ایک حصہ ایلومینیئم فوائل میں لپیٹ کر اسے پانچ منٹ تک 300F تک رکھیں۔ پانچ منٹ بعد نرم براؤن شوگر موجود ہوگی۔
- عموماً گھروں میں استعمال ہونے والے فرائنگ پین بار بار استعمال سے کھردرے ہوجاتے ہیں انہیں دھونے کے بعد ایلومینیئم فوائل سے اچھی طرح رگڑیں یہ بالکل چمک جائیں گے۔ بالکل اسی طرح چولہے اور اوون کی گرل کی صفائی بھی ایلومینیئم فوائل سے بہترین طریقے سے کی جاسکتی ہے۔
- پزا یا اسی قسم کے دوسرے آئٹمز جنہیں دوبارہ کھانے کے قابل بنانا ہو تو ایسی اشیاء کو ایلومینیئم فوائل میں فولڈ کرکے مائیکروویو میں پانچ سے چھ منٹ تک گرم کرلیں۔ ایک دم فریش' خستہ اور مزیدار پزا کا لطف اٹھائیں۔
- باتھ روم میں رکھے جانے والے صابن بار بار پانی لگنے سے جلد گھلنے لگتے ہیں اور اس طرح فوراً ختم ہوجاتے ہیں اس کے لئے ضروری ہے کہ ایلومینیئم فوائل کا ایک پتلا اور باریک شیٹ بار سوپ کے نیچے بچھا دیں پھر اس پر صابن رکھیں صابن بہت دیر تک استعمال ہوتا رہے گا۔

اک نکھار سا دیتی ہے

کافی ٹیبل

آپ کے لاؤنج اور ڈرائنگ روم میں
ترتیب کا شاہانہ انداز

اس مرکزی میز کے بغیر آپ کی نشست گاہ ادھوری رہتی ہے۔ یہ اصل میں صوفوں کے مقابل کمرے کے وسطی حصے میں رکھی جانے والی ایسی میز ہے جہاں آپ گلدان، ٹشو پیپر کا ڈبہ یا دیگر آرائشی اشیاء سجاتی ہیں۔ اطراف کے گوشوں میں کچھ جگہ چھوڑ کر چائے کے کپ، دیگر مشروبات کے گلاسز یا کافی کے مگ رکھتی ہیں۔ تاہم جدید طرز آرائش میں مختلف جسامت کی سائیڈ ٹیبلز اس مقصد کے لئے استعمال کرنا زیادہ موزوں تصور کیا جاتا ہے۔

اس میز کی اونچائی دوسرے فرنیچر کی نسبت کسی قدر کم ہوسکتی ہے اور یہ بھی ضروری نہیں کہ آپ اسے ڈرائنگ روم کے علاوہ کسی اور کمرے میں نہیں رکھ سکتیں بلکہ لاؤنج میں بھی اس کی ضرورت ہوتی ہے۔

کچھ گھروں میں ریموٹ کنٹرول، رسالے، تازہ اخبار اور گلدان نمایاں طور پر رکھے جاتے ہیں۔ کچھ گھروں میں آرائشی اشیاء مثلاً کوئی قیمتی کتاب جس کی قیمت ہزاروں روپے ہو، جس کی اشاعت میں کافی ٹیبل بک کی مخصوص اصطلاح استعمال کی گئی ہو، رکھی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ کوئی مجسمہ، بہت ہی نفیس سا سیرامک یا کرسٹل کے واز یا کوئی بھی نادر قسم کی آرائشی چیز رکھی جاسکتی ہے۔

عام طور پر یہ میز مستطیل شکل میں پسند کی جاتی ہے مگر یہ ضروری نہیں اگر آپ بیضوی، گول یا مربع زاویوں میں سے کوئی بہتر تصور کریں تو وہ بھی رکھ سکتی ہیں عموماً فرنیچر کی دکانوں پر اسی ساخت کی چھوٹی سائیڈ ٹیبلز بھی دستیاب ہوتی ہیں اور جہاں تک میٹریل کی بات ہے یہ کافی ٹیبل لکڑی کے علاوہ ایلومینیم، راٹ آئرن اور اسٹین لیس اسٹیل میں بھی دستیاب ہوتی ہیں۔

کافی ٹیبل کا نام کیسے رکھا گیا؟

برطانیہ کے وکٹورین دور میں ان میزوں کی مقبولیت یوں بڑھی کہ اس وقت وہاں کافی ہی زیادہ پی جاتی تھی۔ اسی مناسبت سے ان میزوں کا نام کافی ٹیبل پڑ گیا بعد میں امریکہ میں یہ ثقافت پروان چڑھی ہمارے یہاں اسے سینٹر ٹیبل پکارا جاتا ہے۔

امپیریل فرنیچر کے روح رواں J.Stewarts Fort کا دعویٰ ہے کہ جدید کافی ٹیبل دراصل ان کی اختراع ہے۔ امریکہ میں اسے کاک ٹیل ٹیبل کہا جاتا ہے۔ بہرحال وسطی نشست گاہ میں یہی میز مرکزی حیثیت کی ہوتی ہے۔ اس لئے اس کی دیکھ بھال اور آرائش تخلیقی انداز میں کی جائے تو بھلا لگتا ہے اور اب ان میزوں کا ٹاپ شیشے یعنی گلاس میٹریل کا بھی ہوسکتا ہے۔

نئے اور اچھوتے میٹریلز میں چمڑے کا اضافہ ہوگیا ہے اور یہ میز آپ کے کمرے کو شاہانہ سا بنا دیتی ہے۔ ماربل ٹاپ کی میزیں بھی مارکیٹ میں دستیاب ہیں جن کی ٹانگیں کسی اور میٹریل میں بنی ہوتی ہیں اور کچھ جگہوں پر ایسی میزیں بھی ملتی ہیں جن کے نچلے حصے پر مچھلی گھر (ایکیوریم) بنا ہوتا ہے۔

ایک بین الاقوامی مائیکروسافٹ کمپنی نے ایسے کافی ٹیبلز بھی بنائے جو ٹچ اسکرین ٹیکنالوجی سے لیس ہیں اس طرح آپ چائے یا کافی پیتے ہوئے فلم بھی دیکھ سکتی ہیں۔

کافی ٹیبل سجانے کے چند دیگر انداز

- کوتاہ قامت والے گلدان میں تازہ پھول سجایئے۔ پھولوں کی تروتازگی، خوشبو، دلکش رنگت اور سجانے کا اسٹائل جیسا دلفریب انداز آپ کے مہمانوں کو مدتوں تک یاد رہے گا۔ آپ خود بھی اپنی شخصیت میں اعتماد اور خوشی کی رمق محسوس کریں گی۔ اگر پھول دستیاب نہ ہوں تو گھریلو پودوں سے جڑی بوٹیاں بھی سجائی جاسکتی ہیں۔
- کتاب رکھنے کے انداز کا پہلے تذکرہ ہوچکا، یہ انداز آپ کی علم دوستی اور شخصیت کی ہمہ گیری کو ظاہر کرتا ہے۔ دیکھنے والا بہت حد تک متاثر بھی ہوتا ہے۔ یہ کمرے کو ڈرامائیت کا تاثر دینے والا انداز بھی ہے۔
- شطرنج کا بورڈ مہروں سمیت سجانے کا انداز بھی برا نہیں۔
- پلاسٹر آف پیرس یا کوئی دھاتی مجسمہ بھی رکھا جاسکتا ہے۔ یہ آپ کی فنون لطیفہ سے دلچسپی کو ظاہر کرے گا۔ اسی طرح موسیقی سے شغف رکھنے والے افراد آرائشی تانپورہ رکھ لیتے ہیں تاہم اس میز پر کھلونے نہیں رکھے جاتے۔
- کوزہ گری اور کاشی گری ہم پاکستانیوں کے ورثے شمار ہوتے ہیں آپ چاہیں تو بلو پوٹری کے یہاں کچھ آئٹم رکھے جاسکتے ہیں۔

باورچی خانہ، حسن کا خزانہ

یہاں کچھ بھی نہیں ناکارہ

مالٹے، سنگترے یا کینو کے چھلکے، ٹی بیگز، ٹماٹر اور بچا ہوا دہی گھر میں کوئی بھی فالتو چیز نہیں ہوا کرتی۔ ہم انہیں ناقص اور بے کار سمجھ کر الگ کر دیتے ہیں۔ ان رکھی ہوئی یا بچی ہوئی اشیاء میں بھی بے پناہ تاثیر ہوتی ہے۔ اگر آپ کاسمیٹکس کے ساتھ ساتھ گھریلو چٹکلوں کی مدد سے جلد کی حفاظت اور نکھار جیسے مقاصد پورے کر لیں تو اس میں کوئی حرج بھی نہیں۔ مقامی خواتین کی اکثریت کو ان ٹوٹکوں کی معلومات ہوتی ہے لیکن ڈیلی میل کی کالم نگار مینڈی فرانسز کا کہنا ہے کہ باورچی خانے میں آپ کے حسن کا خزانہ چھپائے ہوتا ہے۔ اس میں موجود تمام چیزیں آپ کے حسن کو سنوارنے اور نکھارنے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں

بروکولی کا پیسٹ جلد کی نرمی اور شگفتگی کے لئے

بروکولی کے پتے خشک اور ناہموار جلد کے لئے بہت مفید ہوتے ہیں۔ اس کے مٹھی بھر پتے آپ کو معمول کے مطابق وٹامن A کا 70% فیصد حصہ مہیا کرتے ہیں۔ ماہرین غذائیت کہتے ہیں کہ وٹامن-A کی کمی سے جلد خشک اور کھردری ہو جاتی ہے۔ اس لئے گہرے سبز پتوں والی سبزیوں میں اومیگا-3 فیٹی ایسڈ اور بیٹا کیروٹین ہوتے ہیں جو اندرونی طور پر یعنی غذائی شکل میں استعمال کرنا بھی مفید ہوتے ہیں اور ظاہری جلد کی چمک دوبالا کرنے، شگفتگی، نرمی اور تازگی بخشنے کے لئے بھی اکسیر مانے جاتے ہیں۔ دیر تک جاگنے یا نیند کی کمی کے علاوہ کمپیوٹر پر دیر تک کام کرتے رہنے سے آنکھوں کے نیچے سوجن آتی ہے اگر بروکولی کے پتوں کو پیس کر عرق گلاب کے ساتھ ملا کر آنکھ کے حلقوں کے لئے لگایا جائے تو اس مسئلے میں بھی افاقہ ہوتا ہے۔

کیفین، اب آئی کریم میں شامل ہے

ٹی بیگز کی شکل میں آپ چائے پئیں یا استعمال شدہ ٹی بیگز کو آنکھوں کی تھکاوٹ دور کرنے کے لئے چند ساعتوں تک پپوٹوں پر رکھا رہنے دیں۔ ان میں سوزش دور کرنے کی قوت پائی جاتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ چہرے کی نگہداشت کے لئے مصنوعات تیار کرنے والی کمپنیاں اب آئی کریم کیفین کا استعمال بھی کر رہی ہیں تاکہ آنکھوں کی جلد میں کھچاؤ اور تازگی پیدا کی جا سکے۔

ٹی بیگز کے استعمال کا صحیح طریقہ

دو ٹی بیگ لے کر فریج میں رکھ دیں خواہ یہ بلیک ٹی کے ہوں یا گرین کے 10 منٹ بعد انہیں آنکھوں پر رکھ لیں اور جب تک ٹھنڈک باقی رہے پرسکون ہو کر لیٹی رہیے۔ اعصاب کو آرام ملے گا، جسمانی تھکان دور ہوگی۔ ان کی اینٹی آکسیڈنٹ تاثیر کے ذریعے آنکھوں کی سوجن اور تھکن دور ہوتی ہے۔

خربوزے کے بیج

یہ جلد کی جھریوں اور نشانات میں بہت مفید تصور کئے جاتے ہیں۔ یہ زنک اور معدنیات کا بہترین ذریعہ ہیں۔ یہ جسم میں کولاجن کی مقدار بڑھانے میں نمایاں کردار ادا کرتے ہیں۔ خربوزے کے بیجوں کو ہلکا سا فرائی کر کے روزانہ بطور اسنیک، سلاد یا سینڈوچ کی فلنگ کے لئے استعمال کی جائے تو جلد پر بہترین نتائج دیتے ہیں۔ ان بیجوں کو سکھا کر کھانے سے بھی افاقہ ہوتا ہے۔

ٹماٹر

وٹامن-C کے علاوہ اینٹی آکسیڈنٹس کی خوبیوں سے مالا مال ٹماٹروں کے گودے کو کلینزنگ میٹریل کے طور پر بھی استعمال کیا جاتا ہے اور ماسک کے طور پر بھی استعمال کرنے سے حیرت انگیز نتائج سامنے آتے ہیں۔

دہی

بچا ہوا دہی خشک جلد کی مرمت کرنے کے لئے بہترین قدرتی چکنائی ہے۔ یہ کولاجن کے ساتھ ایسی پروٹین ہے جو جلد کو نرم و گداز اور شفاف رکھنے کے لئے بے حد مفید ہے۔ دہی میں وٹامن B2 اور B12 (ریبوفلیون)، کیلشیم اور فاسفورس موجود ہیں۔ یہ غذائی شکل میں نظام ہاضمہ بہتر کرتا اور اینٹی بائیوٹکس کے مضر اثرات دور کرتا ہے۔ دہی چہرے یا ہاتھ پیروں پر لگانے سے رنگت نکھرتی ہے۔

بوڑھا برگد دیتا ہے چھپر چھاؤں

یہ متعدد امراض کا تریاق بھی ہے

اردو زبان میں اس درخت کو برگد جبکہ انگریزی میں Banyan کہا جاتا ہے۔ یہ بہت گھنا اور اونچا ہوتا ہے یعنی 70 سے 100 فٹ بلند ہوسکتا ہے۔ بعض اس قدر وسیع ہوتے ہیں کہ ہزاروں افراد اس کی چھپر چھاؤں تلے آرام کرسکتے ہیں۔

پتے

شروع میں یہ ریشم کی طرح نرم وملائم اور سرخ رنگت لئے ہوئے ہوتا ہے۔ آہستہ آہستہ سبز ہوتا چلا جاتا ہے۔

پھل

اس کا پھل بیر کی طرح گول ہوتا ہے ابتداء میں اس پر روئیں بھی ہوتے ہیں پکنے کے بعد یہ سیاہی مائل سرخ ہوجاتا ہے۔

ریش برگد

اس کی شاخوں سے بہت سے باریک ریشے نکلتے ہیں جن کو ریش برگد یا برگد کی داڑھی کہتے ہیں۔ پھر یہ بڑھتے بڑھتے زمین تک پہنچ جاتی ہے اور اس میں گھس کر اس کی نشوونما کا ایک علیحدہ سلسلہ بن جاتا ہے' اس کو برگد کی جٹائیں کہتے ہیں۔ مثنوی گلزار نسیم میں ایک شعر ہے...

زنبور سیاہ ہیں خال اس کے
برگد کی جٹائیں بال اس کے

تاریخ

یہ پاک وہند کا سایہ دار درخت ہے جو چھتری کی طرح ایک بہت بڑے رقبے کو گھیر لیتا ہے چونکہ اس کا تنا اس پھیلے ہوئے چھتر کو جو شاخوں اور ٹہنیوں سے بنا ہوتا ہے سہار نہیں سکتا اس لئے اس کی شاخوں سے لمبے لمبے ریشے لٹک کر زمین کے اندر دھنس جاتے ہیں ان جڑوں کو ہوائی جڑیں کہتے ہیں۔

دریائے چناب کے کنارے اس درخت کے پیڑ اس قدر پھیل جاتے ہیں کہ تمام گاؤں اس کی نیچے سما جاتا ہے۔

پشاور منڈی میں ایک بہت بڑا درخت آج بھی دیکھا جاسکتا ہے۔ سکندر اعظم کے زمانے میں پنجاب میں اس قدر بڑے بڑے درخت دیکھے گئے جن کے نیچے اس کی فوج سما جاتی تھی۔

گوتم بدھ نے گیا کے مقام پر جس درخت کے نیچے گیان حاصل کیا تھا وہ بھی برگد کا درخت تھا۔ اردو انسائیکلو پیڈیا میں برگد کے پیڑ کے بارے میں درج ہے کہ یہ ایک شاندار درخت ہے جب اس کے پتے جھڑ جاتے ہیں تو بھی اس کے نشان باقی رہ جاتے ہیں۔ نئی کونپلوں کی حفاظت پرانے پتے کرتے ہیں۔ جب کونپلیں نکل آتی ہیں تو گرمی سے حفاظت کی ضرورت نہیں رہتی اور پتے خود بخود جھڑ جاتے ہیں۔

یونانی ادویات میں جن درختوں کی چھال' پتے' پھول اور ریشے استعمال ہوتے ہیں برگد بھی ان میں سے ایک اہم درخت ہے۔ گنج پن دور کرنے' جلدی امراض کے مریضوں اور دیگر کئی عارضوں میں برگد کا نمایاں کردار ہوتا ہے لہٰذا اسے صحت بخش اور تریاق سمجھا جانا غلط نہیں۔

قدرت نے اپنے کارخانے میں فطرتی جواہر سے بھرپور ہزارہا نعمتیں عطا کی ہیں جن کا نہ تو شمار ہے اور نہ کوئی بدل' انسان کے لئے شکر ہی واجب ہے۔

کیمومائل اگائیں

اعصابی سکون پائیں

کیمومائل نہ صرف آپ کے گھر اور باغات کی جمالیاتی خوبصورتی بڑھاتا ہے بلکہ یہ ذہنی صحت کے حوالے سے بھی باکمال پھول ہے۔ سورج مکھی کی طرح یہ پھول تین مختلف قسموں میں پایا جاتا ہے۔ رومن کیمومائل، جرمن اور مورو کن، باغبانی کی اصطلاح میں تینوں کے سائنسی نام مختلف ہیں جبکہ یہ ایک ہی خاندان سے تعلق رکھنے والے پھول ہیں۔ کم و بیش ان کی خاصیت میں بھی مماثلت پائی جاتی ہے۔ چند ایک انفرادی خوبیاں ہر کسی میں موجود ہیں جن کا تذکرہ ذیل میں کیا جا رہا ہے۔

رومن کیمومائل

یہ سدا بہار پودا ہے۔ اس جڑی بوٹی کو سال بھر تک مناسب نگہداشت ملتی رہے تو ہرا بھرا رہتا ہے۔ اسے بچوں کی ادویات میں بھی شامل کیا جاتا ہے اور اگر اس کے ذائقے کو چھکا جائے تو سیب سے ملتا جلتا پا کر اسے سیب نہ سمجھئے۔ یہ سکون آور اور مقوی پھول ہے۔ بچوں کے کمروں کے آس پاس گملوں میں لگانے سے اس کی خاصیت سے مستفیض ہوا جا سکتا ہے۔ بچوں کی ضد، چڑچڑاپن، گھبراہٹ دور کرنا چاہیں تو چند پتوں کو پانی میں جوش دے کر ہلکا سا قہوہ بنالیں۔ دو ایک چمچ پلائیے۔ بچے Relax کرلیں گے کیونکہ اس پھول میں ذہنی افسردگی، مزاج کی پژمردگی اور تھکان دور کرنے کی قدرتی خوبی موجود ہے۔ اعصابی سکون ہر عمر میں انسان کی ایسی ضرورت ہے جس سے انکار ممکن نہیں۔

جرمن کیمومائل

یہ مختلف صابنوں، بیوٹی پراڈکٹس اور خاص کر اپنے ایزنشل آئل کی وجہ سے شہرت رکھتا ہے گو کہ اس کی مہک میں بھی پھلوں کی سی تازگی اور رسیلا پن محسوس ہوتا ہے لیکن اس کے آئل میں لیموں کی سی ہلکی سی ترشی اور منفرد مہک آپ کا دل موہ لیتی ہے۔ اس کی خوشبو مزاج اور شخصیت کے کیمیائی اثرات کو متوازن رکھتی ہے۔ چنانچہ جنوبی ایشیا کے کئی سیاحتی ملکوں میں جرمن کیمومائل بطور دوا ہی نہیں بلکہ مساج اور فیشل کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ بیرونی ملکوں کے Spa میں جب آپ مساج کرانے جاتے ہیں تو درمیانی وقفے میں آپ کو اسی پھول کے اجزاء پر مشتمل چائے پیش کی جاتی ہے جس کا نتیجہ آپ کے Stress کی صورت میں نکلتا ہے اور آپ فکروں سے آزاد ہو کے خود کو تروتازہ، متحرک اور خوش باش محسوس کرتے ہیں۔ آپ چاہیں تو پاکستان میں دستیاب اس پھول کے چند پتوں سے قہوہ بنا کر استعمال کرسکتی ہیں۔ قدرت کی صناعی دیکھئے کہ اس نے پھول میں بھی صحت کے خزانے بکھیرے ہوئے ہیں اور اگر آپ اپنے اردگرد کے ماحول کی جاذبیت کے لئے ان پھولوں کو کاشت کرلیتی ہیں تو کئی گنا فوائد حاصل کرسکتی ہیں۔

مورو کن کیمومائل

اسی خاندان سے متعلق ایک اور پھول جو جرمن اور رومن کا متبادل نہیں ہوسکتا تاہم آپ کے گھر کی جاذبیت اور دلکشی میں اضافے کے لئے ہرگز بھی موزوں نہیں۔ ان تینوں اقسام میں سے کوئی بھی قسم پاکستان میں کاشت ہوسکتی ہے۔ جرمن کیمومائل کو جانکار خواتین بے حد پسند کرتی ہیں کیونکہ یہ ہمہ صفت قسم ہے۔ آپ چاہیں تو اسے 12 انچ کے گملے میں بھی اگا سکتی ہیں۔ مناسب دیکھ بھال کرتی رہیں تو 12 انچ تک قد نکال سکتا ہے۔ رومن کیمومائل 8 انچ تک لمبا ہوسکتا ہے۔

مٹی نم کرنے کے بعد بیج ڈالئے اور اسے 26°C سینٹی گریڈ تک حرارت ملنی چاہئے۔ بیج کو کھاد کے ساتھ باہم ملتے ہوئے زیادہ سے زیادہ ایک ہفتہ درکار ہوگا۔ تب تک اسے نرم دھوپ میں رکھا رہنا چاہئے بعد ازاں اسے کھلی دھوپ میں رکھ سکتے ہیں تاہم ایک مرتبہ پھر مالی یا باغبانی جاننے والی کسی شخصیت سے مشورہ کرکے باہر رکھئے۔ ضرورت ہو تو کسی چھت یا عارضی چھت کے نیچے رکھئے جہاں تیز دھوپ براہ راست پودوں کو خراب نہ کرسکے۔ کوشش کیجئے کہ گھریلو باغبانی میں نامیاتی کھاد کا استعمال کیا جائے۔

کھنچاؤ، اکتاہٹ، مایوسی اور دکھ درد کو رفع کرنے کے لئے کیمومائل کی چائے پیجئے۔ اسے بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ کچھ دیر ان پتیوں کو خشک جگہ پر سکھا لیجئے اور کسی ایئر ٹائٹ برتن میں محفوظ کرلیجئے۔ خشک ہونے پر ہاتھ سے مسل کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کرلیں یا مشین کے ذریعے پتیوں کو باریک پیس لیں۔ پانی ابالیں اور معمول کے مطابق قہوہ تیار کرلیں لیکن ماں بننے والی خواتین اس چائے کو ہرگز نہ پئیں۔

زچگی کے بعد کی افسردگی دور کرنے کے لئے مفید

اگر آپ بریسٹ فیڈنگ نہیں کروا رہیں تب تو یہ متبادل طریقہ علاج آپ کے لئے موزوں ہے ورنہ اسے اختیار نہ کیجئے ہمارے یہاں بچے کی پیدائش کے بعد جسم کو اصلی حالت تک لوٹنے میں کچھ مدت درکار ہوتی ہے۔ خواتین عموماً جسم کی مالش کرواتی ہیں۔ اگر آپ روم کیمومائل کے روغن، گلاب کے عرق اور پسی ہوئی ادرک کے محلول کے ساتھ مالش کریں تو نہ صرف تھکن اور افسردگی دور ہوگی بلکہ جلد کی رنگت میں بھی نکھار آئے گا۔ مالش کے بعد نہانے والے پانی میں چند قطرے ایزنشل آئل ملائے جائیں تو بھی افاقہ ہوتا ہے۔

آنکھوں کی تھکن، حلقوں اور بے رونقی زائل کرنے کے لئے بھی کیمومائل کے ٹی بیگز کو فرصت کے اوقات میں 10 منٹ تک آنکھوں پر رکھئے۔ کام سے تھوڑا وقفہ کیجئے آنکھیں موند لیجئے تاکہ دوبارہ بیدار ہوں تو تھکان کی شدت باقی نہ رہے۔

اروماتھراپی سے کریں نیند کی کمی کا علاج

نیم گرم پانی سے نہائیں ضرور مگر تین قطرے کیمومائل ایزنشل آئل کے شامل کرکے رات کو نہالیں پھر بستر میں جائیں اس کے بعد کھانا پینا خاص کر کیفین کا استعمال ہرگز نہ کریں۔ نیند ضرور آئے گی مگر اس کے لئے تھوڑی سی محنت تو درکار ہوتی ہے۔

ڈپریشن کے لئے آزمودہ جڑی بوٹی

دن کے کسی بھی حصے میں ذہنی پژمردگی اور افسردگی کے خاتمے کے لئے ادویات کا سہارا لئے بغیر قدرتی پھولوں کے روغنیات سے مدد لی جاسکتی ہے۔ ایزنشل کے ایک قطرے کو گردن کی پشت یا ماتھے پر لگا لیجئے۔ یہ قدرتی اور متبادل طریقہ علاج موڈ کی درستگی کے لئے بھی بے حد معاون ہے۔

ریستوران ریویو

چلیں آج TAO چلتے ہیں

جو ہے بین ایشین کھانوں کا دلنواز مرکز

پاکستان کا ساحلی شہر کراچی اپنے دامن میں ایک جہان ثقافت کو سموئے ہوئے ہے۔ دنیا کے کئی کھانوں کی اس آماجگاہ میں ایک نئے ریستوران TAO کا اضافہ ہوا ہے۔ یوں تو کوئی دن نہیں جاتا جب لذت کام ودہن کے کسی نئے' اچھوتے یا روایتی کھانوں کے مراکز نہ کھلتے ہوں یا جن کی شہرت نہ سننے میں آئے مگر TAO کی بات کچھ اور تھی۔ سنا تھا کہ اس ایک چھت کے نیچے تھائی سے لے کر جاپانی ڈشز تک شوق سے طلب کی جا رہی ہیں' ہم نے سوچا ایک تجربہ اپنے تبصرے کے لئے بھی کرتے چلیں۔

یہ ریستوران بوٹ بیسن کلفٹن پر واقع ہے۔ سب سے پہلے جب ریستوران پر ہمیں خوش آمدید کہا گیا تو پہلا تاثر اس کے ڈیزائن کا تھا۔ جو بہت باوقار محسوس ہوا۔ اگر ریستوران جمالیاتی نقطہ نظر سے کلائنٹ یا کھانے کے شائق کو نہ بھائے وہاں آدھ پون گھنٹہ گزارنا مشکل ہو جاتا ہے۔ ہماری خوش قسمتی ہے کہ کراچی کے Ala Carte مینیو پیش کرنے والے ریستورانوں کے شاندار ڈیزائن دل لبھانے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔

TAO میں متاثر کرنے کی یہ اپیل موجود ہے یعنی ریستوران کی اسٹرکچرل ڈیزائننگ میں تال میل موجود ہے پس منظر میں مدھم موسیقی کی لہریں آپ کے شامل ہوتے ہوئے اعصاب کو پرسکون کرتی ہیں۔ نشستوں کے کپڑے کا رنگ چمکتا فیروزی ہے جبکہ تجارتی مقاصد کے لئے روشنی کا استعمال خاصا دلکش کہا جا سکتا ہے۔ دیواروں پر آویزاں پرنٹس میں بھی ندرت نظر آتی ہے۔ پھولوں کی شفاف تصاویر کو جیومیٹریکل اور گرافک آرٹ کے ساتھ ہم آہنگ کر کے اندرونی آرائش کو باوقار بنایا گیا ہے۔ تاہم اس تبصرے کا مطلب یہ نہیں کہ ہم کسی آرٹ گیلری میں جا پہنچے ہیں۔ اصل میں جب کوئی گھر سے باہر کھانا کھانے کی غرض سے جاتا ہے تو مکمل پرسکون ہو کر ماحول کی جاذبیت اور دلکشی کو بھی محسوس کرنا چاہتا ہے۔

کھانوں کی تجارت میں بھی یہی جمالیاتی کشش ہمارے ذوق کی تسکین کیا کرتی ہے ورنہ پیٹ تو ٹھیلے سے بن کباب کھانے سے بھی بھر جاتا ہے۔

اب آیئے TAO کے مینیو کی طرف' اسٹارٹر سے لے کر Sushi تک ورائٹی موجود ہے۔ نئے آنے والوں کے لئے مینیو کا انتخاب کرنا یوں بھی آسان نہیں ہوتا۔ اس لئے مناسب یہی ہے کہ کسی جانکار یا ساتھی مہمان کے مشورے سے ڈشز آرڈر کی جائیں۔ ہم نے بھی شیف کے مشورے سے چند ڈشز کا انتخاب کیا۔ عبدالصمد (ریستوران کے مالک) کے مطابق اسٹارٹر میں Dynamite Prawns یا Wasabi Prawns اور

Tom Yum Soup لینا مناسب فیصلہ تھا۔ اول الذکر جھینگوں میں بھی تیکھا پن نہیں تھا جبکہ Wasabi میں کریم کا استعمال ذائقہ بہتر کر رہا تھا۔ ہماری مثال وہی تھی کہ کھایا نہیں چٹ کر گئے۔

یہاں ہم بتاتے چلیں کہ ہمارے ایک ساتھی نے Beef Negimaki سوپ کا آرڈر کیا جسے Teriyaki Sauce کے ساتھ پیش کیا گیا۔ اس سوپ میں انڈر کٹ کے گوشت کی Stripes ہوتی ہیں۔ بہت خستہ اور نرم گوشت آسانی سے کھا لیا گیا۔ یہ سوپ درمیانی حرارت پر بھی اچھا ذائقہ دے رہا تھا۔

اسی ریستوران میں ایک اوپری منزل پر Sushi Bar قائم ہے۔ سوشی جاپانی ڈش ہے اور اسے پسند کرنے والوں کی بھی اب پاکستان میں کم تعداد نہیں رہی۔ شیف کے مشورے سے یہاں ہم نے ٹیونا' سنیپر' سالمن' جھینگوں اور کیکڑوں کی اسٹکس کھانے کا تجربہ کیا۔ بہت ہی ہلکے مصالحے میں تیار کردہ یہ ڈش بھی ذائقے دار تھی۔

آپ یہاں Tuna Hosomaki اور California Roll بھی آرڈر کر سکتے ہیں جسے پاکستان میں مصالحے دار مایو کے ساتھ پیش کیا جاتا ہے یعنی رول میں مایو کا لطف شاندار تجربہ کہا جا سکتا ہے۔ ٹیونا رول بھی ایک مختلف اور بہتر ذائقے والی چیز ہے ہم نے تو چکھتے چکھتے ہی میں بہت کچھ کھا لیا۔

اگر آپ مچھلی نہیں کھانا چاہتے تو مرغی کی ڈشز کو آزما کے دیکھئے۔ شیف نے ہمیں اپنی پسند سے Kra Pow Chicken چکھنے کا صائب مشورہ دیا تھا۔ اب اس دلچسپ تجربے کو لفظوں میں کیسے بیان کریں بس یوں سمجھ لیں کہ چکن کے قیمے کو پکانے کا مختلف انداز تھا جسے پارسلے اور دیگر بوٹی کے ساتھ کھانے سے پہلے خوشبو نے اپنا اسیر کر لیا۔

Crispy Beef یعنی خستہ و کرارا گوشت بنانے کے لئے بھی انڈر کٹ

والے حصے کا انتخاب کیا گیا۔ ان سلائسز کو Oyster Sauce اور قدرے تیز مصالحوں میں پکانے کا یہ انداز بھی اچھوتا محسوس ہوا۔ یہ جس قدر تیکھا تھا پورے ریستوران میں کوئی ڈش شاید ہی اتنی مصالحے دار ہو۔ ہمارا ذاتی خیال ہے کہ مرچ مصالحے پسند کرنے والوں کو یہ ڈش خوب بھائے گی۔ باقی کھاتے وقت آنسو بہانے کی کوشش نہ کی جائے تو بہتر ہے۔

''آپ کے یہاں جبکہ ریستوران کی عمر بمشکل دو ماہ ہوئی ہے اس قدر رش کیوں ہے؟'' ہم نے عبدالصمد سے پوچھا جسے انہوں نے اپنے پارٹنر اختر چاؤلہ کی تخلیقی کاوش قرار دیا۔

''دیکھئے ماؤزے تنگ جو چین کے انقلابی رہنما تھے ان کا ایک قول بڑا معنی خیز ہے کہ ''جہاں آرٹسٹ کو معاشرے میں نیچے عوام کے پاس آنا چاہئے وہاں عوام کے ذوق کو بھی بلند کرنا چاہئے ہم نے کھانوں کی تیاری' ڈشز میں انفرادیت اپنے انٹیریئر ڈیزائن اور تعمیراتی نقشے میں ماؤزے تنگ کے فارمولے کو رتی بھر اپنانے کی کوشش کی ہے جسے کراچی والوں نے پسند کیا ہے''۔

دراصل TAO مرکز ہے ایشیائی کلاسیکی کھانوں کا' جو ڈشز ہم نے نہیں چکھیں وہاں موجود لوگ بڑے شوق سے کھا رہے تھے مثلاً Five Spice Chicken اور Pad Thai Noodles اور بہت کچھ مگر ہم نے مینیو کارڈ الٹ پلٹ کے دیکھا کہیں بھی میٹھے کی گنجائش نہیں رکھی گئی نہ آئسکریم نہ براؤنیز یا کپ کیکس یا اور کچھ بھی کہیں نہیں تھا۔ ہمارے ساتھیوں کا خیال تھا کہ TAO صحت بخش کھانے کی پیشکش کا ایک اچھا ریستوران ہے وہ نہیں چاہتا کہ آپ کے منہ کا ذائقہ فوری طور پر مٹھاس سے بدل دے۔ وہ چاہتا ہے آپ کی حس ذائقہ یونہی قائم رہے اگلے وزٹ تک اور ہم نے بھی سوچا آج چھوڑیں روایت کی بات کبھی یوں بھی منہ کا ذائقہ بدلنا تو چاہئے ناں!

سلیم احمد

جس طرح دریا بجھا سکتے نہیں صحرائی پیاس
اپنے اندر ایک ایسی تشنگی بن جائیے
دیوتا بننے کی حسرت میں معلق ہوگئے
اب ذرا نیچے اتریئے' آدمی بن جائیے
وسعتوں میں لوگ کھودیتے ہیں خود اپنا شعور
اپنی حد میں آیئے اور آگہی بن جائیے
جس طرح خالی انگوٹھی کو نگینہ چاہیے
عالم امکاں میں اک ایسی کمی بن جائیے
ایک پتنگے نے یہ اپنے رقص آخر میں کیا
روشنی کے ساتھ رہیئے' روشنی بن جائیے
عالم کثرت کہاں ہے اب اکائی میں سلیم
خود میں خود کو جمع کیجئے اور کئی بن جائیے

حمیرا راحت

وہ جانتا ہے کہ کیا کیا بدلنے والا ہے
جو اس زمین کا نقشہ بدلنے والا ہے
بس اک نگاہ سے اندازہ ہوگیا ہے کہ تو
ذرا سی دیر میں کتنا بدلنے والا ہے
ہوائے دربدری' ہم سے اب سوال نہ کر
بس اتنا کہہ دے ٹھکانہ بدلنے والا ہے
تجھے گماں ہے کہ آنکھیں بدلنے والی ہیں
مجھے یقیں ہے' تماشا بدلنے والا ہے
دکھا رہا ہے نئے خواب میری آنکھوں کو
وہ ایک شخص جو رستہ بدلنے والا ہے
یہ کہہ رہی ہے نئی صبح کی کرن مجھ سے
ترے نصیب کا لکھا بدلنے والا ہے

آئزن فرحت

آتی جاتی سانسوں سے رابطہ بھی رکھتا ہے
زندگی سے تھوڑا سا فاصلہ بھی رکھتا ہے
اک نئی تمنا کو دل میں پلنے دیتا ہے
اور لوٹ جانے کا حوصلہ بھی رکھتا ہے
یوں تو ایک تنہائی ساتھ ساتھ رہتی ہے
اب نیا سفر ہے تو فاصلہ بھی رکھتا ہے
کوئی بات کہنی ہے اور اسے ستاتا ہے
روٹھنے منانے کا سلسلہ بھی رکھتا ہے
خواہشوں کے جنگل میں دور دور جاتا ہے
اور پلٹ کے آنے کا راستہ بھی رکھتا ہے

کوکنگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزری سروس

چاکلیٹ کو میلٹ کرنے کا صحیح طریقہ بتادیں۔ مائیکروویو اور ڈبل بوائلر میں سے کونسا طریقہ بہتر ہوتا ہے؟

ہما شریف... حیدرآباد

چاکلیٹ کو میلٹ یا ٹمپر کرنے کے لئے چند باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے۔ اول یہ کہ چاکلیٹ کو فریج یا فریزر میں نہ رکھا گیا ہو۔ اس کام میں استعمال کئے جانے والے بولز اور پین اچھی طرح دھوکر خشک کر لئے جائیں۔ چاکلیٹ کو یکساں سائز کے ٹکڑوں میں چوپ کرلیا جائے۔ اب آپ چاہیں تو مائیکروویو استعمال کریں یا ڈبل بوائلر۔ خیال رہے کہ چاکلیٹ کے مکمل ٹمپر ہونے تک ہرگز بھی ڈبل بوائلر یا مائیکروویو میں نہ رہنے دیں بلکہ تقریباً آدھی مقدار کو میلٹ ہوجانے پر اسے کچن کاؤنٹر پر رکھ دیں اور لکڑی کے کفچے سے تھوڑا سا مکس کریں' آپ دیکھیں گی کہ باقی ماندہ چاکلیٹ پگھلی ہوئی چاکلیٹ میں موجود حرارت ہی سے پگھل جائے گی۔ اس طرح آپ چاکلیٹ کو جلنے' بدمزہ ہونے اور اس کی ساخت خراب ہونے سے محفوظ رکھتے ہوئے ٹمپر کرسکیں گی۔ اس مقصد کے لئے بازار میں چاکلیٹ یا کینڈی تھرمامیٹر بھی دستیاب ہیں ان کے استعمال سے آپ مزید بہتر نتائج حاصل کرسکتیں ہیں۔ خیال رہے ڈارک چاکلیٹ کی نسبت ملک چاکلیٹ اور وائٹ چاکلیٹ کو کم درجہ حرارت درکار ہوتا ہے۔ ان احتیاطوں کو ملحوظ خاطر رکھتے ہوئے آپ باآسانی چاکلیٹ ٹمپر کیجئے اور مطلوبہ نتائج حاصل کریں۔

انڈرکٹ کے پتلے پتلے پارچے بنانے کا طریقہ بتادیں' مجھے کئی کانٹی نینٹل کھانوں کی تیاری میں درکار ہوتے ہیں لیکن پارچے بنانے میں بہت دشواری ہوتی ہے۔ کبھی تو قیمہ بن جاتا ہے؟

شاہینہ عبید... سکھر

تازہ گوشت کا انتخاب کیجئے اسے دھوکر بیس سے پچیس منٹ تک فریزر میں رکھیں اور تیز نائف کی مدد سے چوپنگ بورڈ پر رکھ کر باریک پارچے بنالیں' اگر گوشت نرم محسوس ہو تو مزید کچھ دیر فریزر میں ٹھنڈا کرلیں ہمیشہ چوپنگ بورڈ یا ہموار سطح پر گوشت کو سلائس یا چوپ کریں۔

بعض کھانوں میں چکن کو ڈیپ فرائی کرنا ہوتا ہے بون لیس چکن کو ڈیپ فرائی کرتی ہوں تو وہ سخت ہوجاتی ہے اور خشک بھی۔ کبھی تو بیرونی جانب سے براؤن بھی ہوجاتی ہے لگتا ہے جل گئی ہو۔ آپ سے رہنمائی درکار ہے؟

آمنہ یوسف... ٹنڈوجام

بون لیس چکن کو دھوکر چھلنی میں رکھیں تمام پانی بہہ جائے تو ایک گہرے بول میں منتقل کردیں اور اس پر کارن فلور چھڑک دیں اور لکڑی کے چمچے سے مکس کریں۔ اب کڑاہی یا موٹے گیج کے پین میں کوکنگ آئل گرم کرلیں۔ اب تھوڑی مقدار میں کارن فلور لگی ہوئی چکن فرائی کریں۔ ایک مرتبہ میں زیادہ چکن فرائی کرنے کی کوشش مت کریں۔ ایسا کرنے سے کوکنگ آئل ٹھنڈا ہوجاتا ہے اور چکن کے جوسز آئل میں اکٹھے ہوتے ہیں لہٰذا یا تو آنچ تیز کرنا پڑتی ہے یا زیادہ دیر تک فرائی کرنے کی ضرورت پیش آتی ہے دونوں صورتوں میں مطلوبہ نتائج حاصل کرنا دشوار ہوتا ہے۔ چکن کو بس اتنا پکائیں کہ اسے توڑ کر دیکھیں تو وہ اندر سے سفید رنگ کی ہو۔ اس مرحلے کے بعد مزید فرائی کیا جائے تو چکن کا ذائقہ اور ساخت دونوں خراب ہوجاتی ہیں۔

میرے بال بچپن میں بہت گھنے اور خوبصورت تھے لیکن اب کافی بے رونق ہوتے جارہے ہیں۔ کئی ٹوٹکے بھی آزما چکی ہوں لیکن خاطر خواہ فائدہ نہیں ہوتا امید ہے کہ آپ میری رہنمائی فرمائیں گی۔ میرا وزن بھی زیادہ ہے اور میں چکنی چیزیں استعمال کرنے سے گریز کرتی ہوں؟

عالیہ ریاست... رحیم یار خان

آپ کے مسئلہ کی وجہ آپ کے سوال ہی میں موجود ہے۔ جدید طرز زندگی یقیناً ہمارے لئے بہت سی آسانیاں لئے ہوئے ہے لیکن ساتھ ہی بہت سے ایسے مسائل کی وجہ بھی ہے جن کا حل واقعی توجہ طلب ہے۔ بالوں کی نگہداشت کے ضمن میں تیزی کے ساتھ ہوتا ہوا کمروں میں محدود مصروفیات میں اضافہ' فاسٹ فوڈ پر زیادہ انحصار' ماحول میں بڑھتی ہوئی آلودگی' غیر مناسب خوراک یعنی ایسے کھانے جن میں ضروری غذائیت کا فقدان ہو۔ وزن کم کرنے کے لئے کئے جانے والے ایسے اقدامات جو کہ آپ کے جسم کو مطلوبہ غذائی اجزاء سے محروم کردیتے ہیں یا وقتی طور پر تو شاید وزن کم کرنے میں معاون ہوتے ہوں لیکن آگے چل کر جلد' بالوں' ناخنوں اور جسم کے اندرونی افعال کو بری طرح متاثر کرتے ہیں۔ لہٰذا خود کو ترقی یافتہ دور کی سہولیات سے ہم آہنگ رکھنے کے ساتھ ساتھ ان معاملات میں اعتدال پیدا کرنا ہوگا جو کہ صحت اور خوبصورتی کے لئے رفتہ رفتہ ناقابل تلافی نقصانات کا پیش خیمہ ثابت ہورہے ہیں۔ عام مفروضہ ہے کہ وزن میں کمی کے لئے چکنائی یعنی فیٹس کا استعمال ترک کردیا جائے جبکہ حقیقت اس کے کافی برعکس ہے۔ ہمیں مضر صحت اور صحت بخش فیٹس کے درمیان فرق کو جاننا ہوگا۔ مناسب مقدار میں معیاری نباتاتی تیل اور گھی کا استعمال مضر صحت نہیں۔ وٹامن-A، وٹامن-D اور وٹامن-E اسی طرح وٹامن-C بہترین اینٹی آکسیڈنٹ ہونے کی وجہ سے نہ صرف جسم میں بیماریوں کے خلاف مزاحمت پیدا کرتے ہیں بلکہ نشوونما کو بہتر بنانے میں بھی بہت اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ نباتاتی فیٹس میں موجود فیٹی ایسڈز جسم کے افعال کے لئے ناگزیر ہیں۔ الغرض طرز زندگی اور خوراک دونوں کے معاملات میں لاپرواہی سے گریز ضروری ہے۔ اس کے علاوہ بالوں کے لئے جو بھی شیمپو اور کنڈیشنر وغیرہ استعمال کرتی ہیں اگر وہ موافق نہیں تو کسی اچھی بیوٹیشن یا بہتر ہو"

جلد اور بالوں کے معالج کے مشورے سے بہتر مصنوعات کا انتخاب کیجئے۔ ہفتہ میں کم از کم دو مرتبہ بالوں میں تازہ اور خالص تیل لگائیں' ناریل' سرسوں اور زیتون کے تیل بہترین ہیں۔ خود کو غیر ضروری تفکرات کا شکار نہ ہونے دیں۔ تیز دھوپ' ہوا اور ٹھنڈ براہ راست پڑنے سے بالوں کو بچائیں۔ آپ مطلوبہ نتائج ضرور حاصل کرسکیں گی۔

اسٹیک بنانے کے لئے اکثر بازار کے سوس تجویز کئے جاتے ہیں کیا ان کے بغیر مزیدار بیف اسٹیک سوس بنانا ممکن ہے تو ضرور بتادیں؟

رابعہ شیخ... روہڑی

جی ہاں! بیف اسٹیک تیار کرنے کے لئے بہت سی خواتین گھر پر دستیاب اجزاء کی مدد سے مختلف انداز میں اسٹیک سوس تیار کرتی ہیں۔ آپ بھی چاہیں تو مکھن میں ہلکی آنچ پر پیاز کو ہلکا سا سنہری مائل ساتے کرنے کے بعد اس میں بیف کی یخنی شامل کردیں۔ ساتھ ہی حسب ذائقہ لیموں کا رس اور سفید سرکہ شامل کردیں۔ ہلکی آنچ پر پکنے دیں جب یخنی کی مقدار آدھی رہ جائے۔ ایک علیحدہ پین میں برابر مقدار میں مکھن اور میدہ شامل کرکے بھون لیں جب خوشبو آنے لگے فوراً چولہے سے اتار کر گہرے بول میں منتقل کردیں اب یخنی والا آمیزہ تھوڑا تھوڑا میدے اور مکھن میں شامل کرتے ہوئے وسک سے مکس کریں۔ سوس مطلوبہ گاڑھا پن اختیار کرلے تو مزید میدے اور مکھن کا آمیزہ شامل مت کریں بلکہ اسے ٹھنڈا کرکے فریز کرلیں تاکہ آئندہ ضرورت کے وقت کام آسکے۔ تیار سوس میں کٹی کالی مرچ اور حسب ذائقہ نمک شامل کرلیں چاہیں تو اس سوس کو ٹھنڈا کرکے بلینڈر میں بلینڈ کرلیں اور موٹی چھلنی میں چھان لیں بہت کم وقت میں تیار ہونے والا یہ سوس چکن اور بیف دونوں اسٹیک کے لئے بہترین ہے۔

پامیزان چیز کافی سخت ہوتا ہے اسے وائٹ سوس میں کیسے شامل کیا جائے' کیا اسے چیڈر چیز کی جگہ استعمال کیا جاسکتا ہے؟

شمع پرویز... لودھراں

اکثر تراکیب میں چیز کی قسم تبدیل نہ کرنا ہی مناسب ہوتا ہے لیکن بعض تراکیب میں آپ ایسا کرسکتی ہیں۔ وائٹ سوس میں چیڈر اور پامیزان دونوں ہی شامل کئے جاتے ہیں۔ آپ ان میں سے کوئی ایک بھی شامل کرسکتی ہیں۔ پامیزان چیز سخت لگتا ہے تو اسے کاٹنے کے بجائے باریک کش کی مدد سے کش کرلیا کریں بہت آسانی سے چھوٹے چھوٹے ذرات کی شکل میں آجائے گا۔ اسے شامل کرنے کے بعد سوس کو بہت زیادہ پکنے نہ دیا جائے تو بہتر ہے۔

گھر کے کام کاج کی وجہ سے میرے ہاتھوں پر سیاہ رنگ کے نشانات پڑ گئے ہیں اور ہاتھ بہت سخت اور خشک ہوتے جارہے ہیں کوئی سستا اور آسان حل بتادیں؟

صائمہ حبیب... لاہور

اگر ہاتھوں کی پشت پر سیاہ رنگ کے نشانات پڑ گئے ہیں تو یہ گھر کے کام کاج کی وجہ سے نہیں بلکہ دھوپ کی وجہ سے ہوسکتے ہیں۔ لہٰذا پہلا کام تو یہ کریں کہ سوتی کپڑے کے دستانے بنا کر رکھیں، باہر جاتے وقت یاد سے پہنا کریں یا پھر بازار میں جرسی کے بنے ہوئے دستانے بھی مل جاتے ہیں وہ استعمال کیجئے۔ خیال رہے کہ سیاہ رنگ کے نہ ہوں کیونکہ

اس رنگ میں حدت جذب کرنے کی خاصیت ہوتی ہے۔ خواہ تھوڑی دیر کے لئے ہی باہر جائیں۔ معیاری سن اسکرین ضرور استعمال کریں۔ دوسری اہم بات یہ ہے کہ فوراً کسی اچھے جلد کے ڈاکٹر سے معائنہ کروائیں کیونکہ دیکھنے میں آیا ہے کہ جن خواتین کے ہاتھوں کی پشت پر اس قسم کے نشانات ہوں ان کے چہروں پر چھائیاں ہونے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں اور اگر محض انگلیوں کے جوڑوں کے بیرونی جانب کی جلد سیاہی مائل ہونے لگی ہے تو اس کے لئے ایک چھوٹا آلو چھیل کر دھوئیں اور اسے کچل کر ہاتھوں پر اچھی طرح ملیں اور تقریباً پانچ منٹ بعد سادہ پانی سے ہاتھوں کو دھوئیں۔ دن میں ایک سے دو مرتبہ لیموں کا چھلکا متاثرہ حصوں پر ملیں اور اس کے کم از کم آدھے گھنٹہ تک پانی کا کام نہ کریں۔ کپڑے اور برتن وغیرہ دھونے کے بعد کسی اچھے صابن یا ہینڈ واش سے ہاتھ دھوئیں اور کولڈ کریم لگائیں۔ اس طرح آپ کی جلد ڈٹرجنٹ کے مضر اثرات سے کافی حد تک محفوظ رہ سکے گی۔ جسم میں پانی کی کمی بھی جلد کے خشک اور سخت ہونے کی وجہ بن سکتی ہے لہٰذا اس کا بھی خیال رکھیں۔

محبت کا استعارہ' محنت کی داستاں

جگن کاظم سے ملئے

جگن کاظم قسمت کی دھنی اور ہمہ صفت شخصیت کا نام ہے' ماڈلنگ' اداکاری اور مارننگ شو کی میزبانی ہر شعبے میں اپنی محنت سے دھاک بٹھانے والی ہستی ہیں۔ اپنے اور دوسروں کے لئے اچھی سوچ رکھنے والی ہستیوں میں جگن نمایاں مقام رکھتی ہیں۔ ان کا کیریئر کم وبیش دس برسوں پر محیط ہے۔ کسی بھی شعبے میں ابتدائی عمر کے چند برسوں میں وہی لوگ اپنی شناخت قائم کر پاتے ہیں جو شہرت اور کامیابی کے لئے مختصر راستے نہیں ڈھونڈتے۔ وہ ہمتوں کے فنکار ہوتے ہیں اور پوری تخلیقی مہارتوں کے ساتھ زندگی کو برتتے ہیں۔ جگن کے ہاں بھی یہ نظم وضبط نظر آتا ہے۔

گذشتہ دنوں ان کی خالہ ریحانہ سہگل کے ہاں ایک تقریب میں ان سے مختصر سا مکالمہ رہا۔ فن کے مختلف پیرانہ اظہار پر ان سے ہونے والی بات چیت آپ بھی پڑھئے:

''آپ پاکستان کی نئی نسل کی نمائندہ اداکارہ ہیں اور سرکاری ٹیلی ویژن پر مارننگ شو کی میزبانی بھی کر رہی ہیں' دونوں کام اتنی جامعیت سے کیسے کر لیتی ہیں؟''

''میرا خیال ہے میری اس بھرپور توانائی کا منبع میرا بیٹا حمزہ اور شوہر فیصل ہیں۔ یہ لوگ مجھے محنت پر اکساتے ہیں اس لئے بھی میں ایک جگہ پر اپنا مقام متعین کر سکی ورنہ تعاون کے بغیر کچھ نہ کر سکتی''۔

''پروفیشنل کمٹمنٹ کے ساتھ خانگی زندگی کو توازن میں رکھنا آسان کام تو نہیں رہا ہوگا؟''

''بالکل' مگر سچی بات یہ ہے کہ اپنی نیند' آرام اور خوشی قربان تو کرنی پڑتی ہے۔ اپنی کوتاہیوں اور کمزوریوں پر قابو پا کر بھی یہ کمٹمنٹ نبھانی پڑتی ہے۔ توازن قائم رکھنا ایک اچھی کارکن اور ماں کے لئے بہت ضروری ہوتا ہے۔ میں سو فیصدی نہ سہی مگر کامیاب اسی لئے ہوں کہ میں نے اپنی توانائیوں کو توازن کے ساتھ استعمال کیا ہے۔ میں لاہور میں حمزہ کی پرورش پر زیادہ دھیان دیتی ہوں بجائے کراچی کی میڈیا انڈسٹری میں کام کی تلاش کے لئے تعلقات نبھانے کے، اسی لئے میں ہر وقت آپ کو اسکرین پر نظر نہیں آتی کیونکہ میری ترجیح بیٹے کی تعلیم و

تربیت اور اس کی پرورش ہے۔ جو لوگ مجھ سے کام کروانے کے خواہشمند ہوتے ہیں وہ آن لائن مجھ سے رابطہ کر لیتے ہیں۔ اس احتیاط میں غرور کا کوئی مشائبہ نہیں ہے بات صرف اتنی سی ہے کہ زیادہ کام کرنا اور معیار سے گری ہوئی پرفارمنس دینا مجھے پسند نہیں''۔

''کرداروں کے انتخاب میں یہ احتیاطی تدبیر کتنی کارگر ثابت ہوئی؟''

''اچھے لفظوں میں یاد کرنا، لوگوں کا عزت دینا اور اپنی فیملی کا تعاون ملنا آپ کے ایک نہیں کئی خوابوں کو پورا کرتا ہے۔ آپ کو یہ ساری اچھی باتیں، خوشگوار تجربے اور ان مٹ چاہتیں بہت حد تک محفوظ رکھتی ہیں''۔

''ایک خاتون کس طرح عمر کے ہر دور میں پرکشش اور خوبصورت نظر آ سکتی ہے؟''

''اپنی صلاحیتوں کو نکھار اور ان پر اعتماد بحال کر کے، ایمانداری اور خلوص سے لوگوں کے کام آ کر آپ ہمیشہ سکون محسوس کریں گی۔ جسمانی خوبصورتی سب کچھ نہیں ہوا کرتی۔ اگر یہ کشش و جاذبیت رعونیت، نفرت، کم ظرفی اور بدخواہی جیسے منفی جذبات کے ساتھ ہو تو اس کا کیا فائدہ؟ یہ ظاہری حسن تو آپ کے اپنے لئے ہوتا ہے جبکہ محنت اور خلوص والا رشتہ تو آپ اپنے قریب موجود ہر شخصیت کے ساتھ شیئر کرتے ہیں''۔

''سنا ہے کہ آپ اپنے شو کا اسکرپٹ خود لکھتی ہیں، اس ٹیلنٹ کے بارے میں کچھ بتائیے؟''

''میں نے کینیڈا کی یونیورسٹی آف ویسٹرن اونٹاریو سے جرنلزم پڑھا ہے۔ پڑھنے لکھنے سے دلچسپی رہی۔ میزبانی اور اداکاری تو گلیمرس پروفیشنز ہیں۔ لکھنے لکھانے سے ذاتی طور پر اطمینان قلب محسوس کرتی ہوں''۔

''جب آپ کام کرتی ہیں تو ذہنی دباؤ کا ہونا بھی لازمی امر ہے کیسے نبٹتی ہیں اس مسئلے سے؟''

''مجھے السر بھی ہوا اور آدھے سر کا درد بھی اسی وجہ سے ہوتا ہے۔ اس لئے میں آرام کا بھی اتنا ہی خیال رکھتی ہوں۔ ہفتے میں 6 دن کام کے دوران نیند کم ہو جاتی ہے تو اسے چھٹی کے دن پر موقوف کر دیتی ہوں''۔

''آپ کا پسندیدہ کردار جواب تک نہ ادا کیا ہو؟''

''پسندیدہ رول تو ہوتے رہتے ہیں مگر میں یکساں سے کردار نہیں ادا کرنا چاہتی۔ اگر ایک ڈرامے میں معصوم سی لڑکی کا کردار ادا کر رہی ہوں تو نئے اسکرپٹ میں تیز طرار قسم کی لڑکی کا کردار بھی نہیں کرنا چاہوں گی بلکہ مجھے ایسے

> **میری ترجیح بیٹے کی تعلیم و تربیت اور اس کی پرورش ہے۔ جو لوگ مجھ سے کام کروانے کے خواہشمند ہوتے ہیں وہ آن لائن مجھ سے رابطہ کر لیتے ہیں**

کردار چاہئیں جو معاشرے میں سدھار لانے کی تحریک پیدا کرتے ہوں۔ جن سے تبدیلی فکر کا گمان ہو، کردار میں سطحیت نہ ہو، گہرائی اور گہرائی موجود ہو اور ڈرامے ایسے بنیں جو حقیقی زندگی سے قریب تر ہوں''۔

''ٹیلی ویژن اور فلم انڈسٹری میں متعدد ٹی وی آئیکونز نظر آتے ہیں مگر آپ کی کیمسٹری کس سے میل کھاتی ہے؟''

''حمزہ علی عباسی اور سجل یہ دونوں سمجھدار اور ذہین اداکار ہیں۔ اس کے بعد کی نئی پود میں سنجیدگی اور صلاحیت کا فقدان نظر آ رہا ہے یا ممکن ہے کہ کچھ برس بعد وہ میچور ہو جائیں اور اپنے ٹیلنٹ کو سمجھ کر برتنا سیکھ لیں''۔

''آپ 5 برس بعد اپنے آپ کو کس مقام پر دیکھتی ہیں؟''

''بہت سے ارادے ہیں، ہزاروں خواہشیں ایسی کہ ہر خواہش پر دم نکلے۔

- میں نے اپنا ریسٹورنٹ بنانا ہے۔
- میں نے اپنی ذاتی تصنیف کو مکمل کرنا ہے۔
- میں نے فلک کو چھوتی ہوئی چوٹیوں کو سر کرنے نکل جانا ہے۔
- دنیا گھومتی ہے، حمزہ کو دنیا دکھانی ہے تاکہ ہم دونوں اپنے آپ کو پہچان سکیں۔
- اپنا گھر بنانا ہے۔
- حج کرنے جانا ہے۔
- جو لوگ اور جن کا کام مجھے پسند نہیں انہیں ناں کہنا سیکھنا ہے''۔

''5 لفظوں میں آپ کا تعارف کیسے مکمل ہوگا؟''

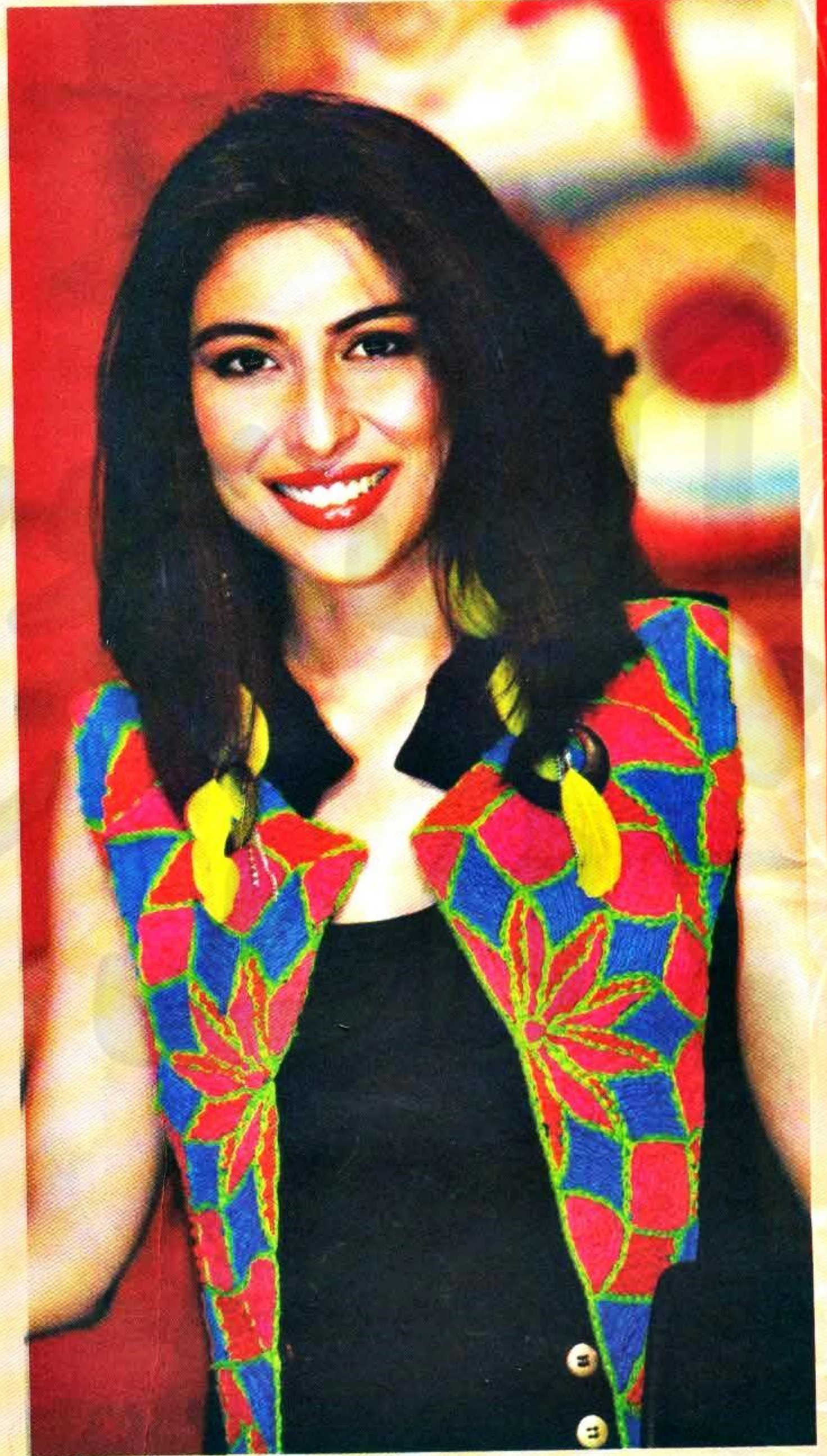
''ایماندار، محنتی، دوسروں کا خیال رکھنے والی، بلندی فکر کی حامل اور اپنے کام سے کام رکھنے والی ایک سادہ سی شخصیت اور کیا؟''

میشا شفیع، فارس شفیع

بھائی اور بہن کے مشترکہ حوالے رقص، موسیقی اور اداکاری

اردو ادب کے معروف افسانہ نگار اور نقاد اے۔ حمید کے یہ نواسے، نواسی۔ سینئر اداکارہ صبا حمید اور پرویز شفیع کی اولاد ہیں۔ صبا کا معتبر حوالہ اور چھپر چھاؤں ایک طرف، میشا اور فارس کی انفرادی کارکردگی ایک طرف ترازو کے دونوں پلڑے برابر ہی سمجھے۔ کبھی کسی چینل یا پرنٹ میڈیا کے انٹرویو میں صبا نے اپنے بچوں کی طرفداری یا جانبداری سے ایک بھی جملہ نہیں کہا، گو کہ اداکاری انہیں ورثے میں ملی۔ گھر کے ماحول میں ان بچوں نے نانا کو فلم اسکرپٹ لکھتے، ادب کی ترقی و ترویج کے لئے، صحافت کے لئے خود کو گم پایا اور اپنی ماں کو عین جوانی ہی سے نان شبینہ کے لئے اداکاری کرتے دیکھا اس لئے ان کی گھٹی میں محنت رچ بس گئی ہے۔ آج اتفاق سے ہمیں یہ دونوں بھائی بہن اکٹھے مل گئے ہیں اس لئے دونوں کی دلچسپیوں کے حوالے سے ہونے والی مختصری گفتگو آپ بھی پڑھ لیجیے...

"میشا آپ بڑی ہیں آپ سے پہلا سوال کر لیتے ہیں، کوک اسٹوڈیو کی "جگنی" اور "سن وے بلوری اکھ والیا" کی شہرت اور شناخت کیسی لگی؟"

"بہت اچھی لگی، کوک اسٹوڈیو کے حالیہ سیزن کو اسٹرنگز پیش کر رہے ہیں۔ بلال مقصود اور فیصل کپاڈیا نے لوک، صوفیانہ اور عوامی سنگیت کو ایک پلیٹ فارم پر یکجا کر دیا ہے۔ یہ پروگرام سازندوں، موسیقاروں اور ابھرتے ہوئے نوجوان گائیکوں کے فن کو ترویج دینے کا پلیٹ فارم ہے یہاں آپ کو پرانے اور نئے گلوکاروں کو سننے کا موقع ملا اور یہ بے حد انقلابی سا تخیل ہے۔ یہ نئی ٹیم بہت حد تک تخلیقی اور توانا فکر کی حامل ہے۔ آپ جانتی ہیں میں راک گایا کرتی ہوں۔ یہاں مجھے موقع ملا کہ کچھ گا کے بتاؤں، میں نے یہاں بہت سی غلطیاں سدھاریں اور نئی باتیں بھی سیکھیں"۔

”کیا میڈم نور جہاں کے گائے ہوئے گانے کو گا کے آپ انصاف کرسکیں؟“

”یہ ہم نے انہیں خراج تحسین پیش کرنے کا ایک بہانہ سوچا تھا۔ ان کی آواز میں سروں اور ردھم کا جیسا رچاؤ تھا اور جو مدھر پن تھا وہ میرے اندر کہاں۔ میں نے اسٹرنگز کے کہنے پر اس مقبول نغمے کو دہرایا ورنہ اس گانے کا کرافٹ بہت کٹھن تھا۔ اس میں Tempo اور Scale پر میں نے کبھی گایا بھی نہیں تھا۔ یہ لالی وڈ کا کلاسیک گانا ہے جسے میڈم نے بہت زیادہ انرجی کے ساتھ گایا۔ انصاف کا لفظ تو بہت بڑا ہے نوجوان نسل نے اس گیت کو پسند کرلیا‘ میں ان کی ممنون ہوں۔“

”کوک اسٹوڈیو کا تخیل کچھ ایسا ہے کہ وہ ہر گانے کو Re-Invent کرتے ہیں اور مغربی سازوں اور دھن کو کسی قدر تبدیل بھی کرتے ہیں۔ یہ کام چیلنجنگ تو ہے اور پھر براہ راست پرفارم کرنا‘ کیسا رہا یہ تجربہ؟“

”میں نے مغربی گائیکی اور مشرقی سنگیت دونوں تھوڑے تھوڑے سیکھے ہوئے ہیں یا یوں کہہ لیں کہ مجھے ان دونوں کی سمجھ بوجھ ہے۔ پنجابی زبان بھی میری مادری زبان ہے۔ جگنی اور بلوری کی کامیابی کی یہی بڑی وجہ ہے کہ وہ میرے موڈ کو سامنے رکھ کر بنائے گئے۔ لائیو پرفارم کرنا مجھے اچھا لگتا ہے۔ اس پروگرام کی خاصیت جیسا کہ آپ نے کہا اسٹوڈیو سیشن بھی ہے اور لائیو کنسرٹ کا انداز بھی ہے ایسے ماحول میں گانا بہترین تجربہ ہے۔ اس موقع پر میں ماسٹر موسیقار طافو صاحب کا بھی شکریہ ادا کرنا چاہتی ہوں جنہوں نے مجھے میری آواز کی وسعت کے مطابق یہ گیت گوایا۔ جگنی میں عارف لوہار سے میری کیمسٹری خوب بنی تھی۔ اس طرح کہہ سکتے ہیں کہ ہم گلوکاروں کو اپنا سنگیت بہتر بنانے کے لئے ایسے پروگراموں میں ضرور شرکت کرنی چاہئے۔ اس پروگرام کی وجہ سے ہم سب کا آپس میں دوستی کا رشتہ استوار ہوگیا اور یہ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ مزید گہرا ہوگا“۔

”آج کل آپ کی دوسری مصروفیات کیا ہیں؟“

”میں کچھ فلموں کے لئے OST (پس منظر کے گیت) گا رہی ہوں۔ یہ پلے بیک سنگنگ سے ذرا مختلف تجربہ ہوتا ہے۔ وارمیں آپ نے میری اداکاری دیکھی۔ میں سمجھتی ہوں کہ یہ اور ایسے اور مشغلے ضرور کرتی رہوں گی۔ دراصل خوشی کا امر یہ ہے کہ ہم جیسے ابھرتے ہوئے آرٹسٹوں کے لئے سینما انڈسٹری کا احیاء ہونا اپنی نوعیت کا انوکھا اور دلچسپ واقعہ ہے۔ جس کا ہم کبھی خواب دیکھتے تھے۔ وار میں آپ نے مجھے بطور اداکارہ دیکھا آپ بتایئے میں کیسی اداکارہ ہوں؟“

”بہت حد تک میچور اور بھرپور پرفارمر‘ تو کیا کبھی ڈراموں میں نظر آئیں گی؟“

”فی الحال کچھ نہیں کہہ سکتے ہوسکتا ہے کہ کوئی ڈائریکٹر اور رائٹر مجھے متاثر کرلے آخر میری امی بھی تو ابھرتے ہوئے نوجوان لوگوں کے ساتھ کام کررہی ہیں“۔

”کیا ان کے Tips اور ہدایتوں پر آپ دونوں بھائی بہن اپنا کیریئر جمائیں گے؟“

”ان کے یہاں ہونے سے اچھے برے کی تمیز آ گئی ہے۔ کام کی سمجھ بھی آنی شروع ہوئی ہے۔ باقی ہمارے گھر میں جمہوری اقدار ہیں وہ اپنے فیصلے ہم پر مسلط نہیں کرتیں۔ شروع ہی سے ان کی عادت ہے کہ بچوں کو اپنے آپ فیصلہ کرنے کی آزادی دیتی ہیں۔ ہم ان سے اجازت بھی لیتے ہیں اور مشورہ بھی کرتے ہیں“۔ (میشا شفیع)

”بھئی وہ تو ہمارے لئے ایکٹنگ کا اسکول ہیں‘ میں تو ان کے تاثرات اور جملوں کی ادائیگی سے متاثر ہوں“۔ (فارس شفیع)

”فارس آپ نے بھی موسیقی‘ رقص اور اداکاری کے شعبوں میں جوہر دکھائے فلم میں کب آ رہے ہیں؟“

”میں بہت پہلے آچکا ہوتا اگر ڈرامہ سیریل ”قرض“ میں مصروف نہ ہوتا۔ مجھے پرانی پاکستانی فلموں کے ری میک کے لئے کئی اچھے نامور ہدایت کاروں نے بلایا۔ یہ بھی میرے لئے اعزاز سے کم نہیں لیکن میری کمٹمنٹ ”قرض“ کی اقساط مکمل کرانے کی تھی اس لئے معذرت کرلی۔ آئندہ آفرز آرہی ہیں اور بہت جلد ان کی خبریں آپ تک پہنچیں گی۔ دراصل میں بھی سنگر اور ایکٹر ہی بننا چاہتا تھا اور میں اس لحاظ سے خوش نصیب ہوں کہ مجھے ڈرامہ انڈسٹری میں اپنے خوابوں کی تعبیر مل گئی۔ 2011ء میں میں ترکی سے گریجویشن کرکے لوٹا تو امی چاہتی تھیں کہ کوئی نوکری کرلوں۔ شاید اس لئے کہ انہوں نے ساری عمر فری لانس لوگوں میں رہ کر زندگی کی سختیاں جھیلی تھیں پھر میں نے ان سے صرف ایک بار قسمت آزمائی کی اجازت لی اور اللہ نے میری عزت رکھ لی مجھے اتنے اچھے کردار ملے اور معاوضے بھی بروقت اور اچھے ملے۔ اس کے بعد راستے خود ہی نکلتے چلے گئے“۔

”کسی خاص شعبے میں کامیابی کے لئے دوسرا کام چھوڑ سکیں گے مثلاً اداکاری کے لئے رقص؟“

”یہ تو ممکن ہی نہیں‘ میں اداکار‘ رقاص‘ گلوکار سب کچھ ہوں اور محنت کرکے ان ہی کو اوڑھنا بچھونا سمجھتا ہوں“۔

”ڈرامہ سیریل ”قرض“ میں صبا نے آپ کی خالہ اور من جلی میں امی کا کردار ادا کیا‘ کیسا لگا اتنی بڑی اداکارہ کے ساتھ کام کرنا؟“

”ذہن کو تیار کرلیا اور جھجک جاتی رہی۔ لوگ کہنے لگے تھے کہ فارس نے اچھا پرفارم کیا ہے۔ میں نے ورثے میں ان سے جو کچھ لیا وہ ان ہی کے سامنے ایکٹ کرکے دکھادیا۔ انہیں خوشی بھی تھی اور تسلی بھی“۔

”کس رائٹر اور ڈائریکٹر کے ساتھ کام کرنا اچھا لگتا ہے؟“

”خلیل الرحمٰن‘ انجم شہزاد اور سید عاطف حسین‘ باقی بھی میرے کوئی اونچے دماغ نہیں میں تو اچھے لوگوں کو خود کہہ دیتا ہوں کہ جب کوئی پروجیکٹ کریں تو مجھے یاد رکھیں اس میں انا کا کوئی مسئلہ نہیں“۔

”نیگیٹو رول کرنے میں بھی اداکار کے لئے کوئی مضائقہ نہیں ہوتا۔ کیا رائے ہے آپ کی؟“

”بالکل جی! اداکار تو اداکار ہے اور برے آدمی کے کردار میں تو پرفارمنس کی زیادہ گنجائش ہوتی ہے۔ ہمارا ڈرامہ گھر تک محدود ہے اگر اس میں موضوعاتی وسعت ہو تو پھر کردار کی پیاز کی طرح پرتیں کھلیں گی پھر پرفارمنس کا مزا بھی ہے ورنہ سیدھے سیدھے کام میں لطف نہیں آتا اور ایسا بھی نہیں ہے کہ اچھا آدمی ہی لوگوں کے ذہن پر نقش کرجائے برا بھی برسوں یاد رہ سکتا ہے“۔

”آپ چار برس تک ترکی میں رہے آپ کو تو ترکی ڈرامہ بہت اچھا لگتا ہوگا؟“

”ٹھیک ہے بس بہت اچھا تو نہیں‘ اپنا ڈرامہ زیادہ پسند ہے۔ ترکی کی اور باتیں زیادہ اچھی ہیں مثلاً وہ مسلمان ہیں تو پکے عقیدے کے اور ترقی بھی خوب کررہے ہیں۔ شہری و اخلاق اقدار بہت اعلیٰ درجے کی دیکھنے کو ملتی ہے۔ ہر مسجد میں دین کا ایک ایکسپرٹ بیٹھا ہوتا ہے آپ سیاح ہیں اگر عیسائی بھی ہیں تو گیٹ پر آپ کو چادر مل جائے گی آپ اوڑھیے اور اندر جاکے مسجد کی تعمیر و تزئین دیکھئے‘ واپسی پر چادر لوٹا دیجئے مگر کوئی وہاں آپ کو آسانی سے دھتکار نہیں سکتا کہ آپ تو مسلم نہیں پھر مسجد میں آپ کا کیا کام؟ حجاب بھی نظر آتا ہے اور ماڈرن عورتوں کی بھی کمی نہیں مگر کسی عالم نے دین کو مشکل نہیں بنایا ہوا اللہ کرے کہ یہ اقدار اور تہذیب پاکستان میں بھی نظر آئیں“۔

صبا نے چند برس پہلے میشا کی شادی اس کے ایک ساتھی گلوکار و موسیقار سے کردی تھی اب ماشاء اللہ وہ ایک بچے کی ماں بھی ہیں البتہ فارس ابھی شادی کے موڈ میں نظر نہیں آتے‘ وہ کہتے ہیں ”مجھے اپنا مستقبل محفوظ کرنا ہے“ تاہم خوش نصیب ہوگی فارس کی زندگی میں آنے والی وہ لڑکی کہ جسے فارس جیسا اچھا پکانے والا شوہر ملے گا۔ ترکی میں رہائش کے دوران فارس نے کئی پاکستانی اور ترکی ڈشز بنانا سیکھ لی ہیں یہ ہوتا ہے کمال‘ اکیلے پردیس میں جا بسنے کا۔

لگژری ٹرینوں میں کریں سیر سپاٹے

چھٹیوں کے اس سنہرے وقت کو نہ صرف خوش خوش گزارنے بلکہ خوشگوار ایڈونچر بنانے کا خیال آئے تو ریل گاڑی کا سفر بھی کیا جا سکتا ہے۔ گو کہ آج کل ہوائی سفر وقت کی بچت کا پُرکشش ذریعہ ہے جو ریل کے مقابلے میں مہنگا ضرور ہے مگر اس سپر سانک دور میں بھی لوگوں کو ریل کا سفر اچھا لگتا ہے۔ ڈالڈا کا دسترخوان پکنک اور پارٹیز ایڈیشن میں آپ کو سیر و سیاحت کے لئے کچھ ریل گاڑیوں کی معلومات بہم پہنچا رہا ہے۔ یوں تو پاکستان میں بھی ریلوے آمدورفت کا اہم ذریعہ رہا، آج کل ہماری ریلوے روبہ زوال ہے۔ برطانوی راج کے دور میں بچھائی پٹریوں اور ریل کے اثاثوں کو محفوظ نہیں کیا جا سکا لیکن بہت جلد پاکستان ریلوے اپنے مسائل سے نبٹ کر انہی پٹریوں پر رواں دواں ہوگا۔ انشاءاللہ ہماری ٹرینیں بھی بند نہیں ہونگیں ان کوششوں کی کامیابی کی دعا کے ساتھ آیئے ہم دیکھیں کہ دنیا کی دوسری اقوام نے اپنی ریلوے کو کہاں سے کہاں پہنچا دیا ہے۔

Maharajas Express

انڈین ریلوے کیٹرنگ اینڈ ٹورازم کارپوریشن کی ملکیت مہاراجہ ایکسپریس کو دنیا کی مہنگی اور لگژری ٹرین کا اعزاز حاصل ہے۔ سفر کا بڑا حصہ راجستھان میں گزرتا ہے۔ یہ ٹرین تمام جدید ترین سہولتوں سے آراستہ ہے۔ مثلاً نیومیٹک سسپنشن جس کی وجہ سے جھٹکے اور ہچکولے بہت کم محسوس ہوتے ہیں علاوہ ازیں براہ راست ٹیلی ویژن نشریات، وائی فائی، باتھ رومز، ڈائننگ کار بار، لاؤنج اور سووینئر شاپ بھی ہیں۔ اس میں کل 23 ڈبے ہیں جن میں سے 14 مہمانوں کی رہائش کے لئے مختص ہیں اور مہمانوں کی تعداد بھی ایک وقت میں 88 تک محدود ہوتی ہے۔ 2012 میں مہاراجہ ایکسپریس کے 5 نئے سفر متعارف کرائے گئے جن میں 7 راتوں اور 8 دنوں پر مشتمل سفر ممبئی، اجنتا، اودے پور، جودھ پور، بیکانیر، جے پور، رن تھمبور، آگرہ اور دہلی پر جا کر اختتام کو پہنچتا ہے۔ Deluxe کیبن کا کرایہ 6,265 ڈالر ہے جبکہ Presidential Suite کا کرایہ 17,500 ڈالر وصول کیا جاتا ہے۔

Eastern and Oriental Express

یہ لگژری ٹرین 3 ملکوں تھائی لینڈ، ملائیشیا اور سنگاپور کی سرحد عبور کرتی ہے۔ آپ چاہیں تو ہوائی سفر کے ذریعے صرف 2 گھنٹوں میں بنکاک پہنچ سکتے ہیں لیکن اس طرح تو ٹرین کے اس پرتکلف سفر سے محروم رہیں گے جس کی ایک جھلک آپ نے اگاتھا کرسٹی کے ناول پر مبنی ایک فلم میں دیکھی ہو۔ یہ محض مسافر بردار ٹرین نہیں بلکہ اس کے آخری سرے پر مشاہداتی بوگی لگی ہوتی ہے جہاں آپ کھلی فضا میں کھڑے ہو کر قدرتی مناظر سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔ ٹرین کے وسطی حصے میں پیانو بار میں اشیائے خوردونوش دستیاب ہوتی ہیں۔ جہاں فرنیچر پر ہاتھی دانت سے میناکاری کی جھلک بھی دیکھنے کو ملتی ہے۔ سیاحوں کی یہاں سنگاپور کے مخصوص لمبے گلاسوں میں پھلوں کے جوس سے تواضع کی جاتی ہے۔ یہ آپ پر منحصر ہے کہ آپ کس درجے میں سفر کرنا چاہیں گے مین، اسٹیٹ یا پریسیڈینشل کیبن میں، ان میں اپر اور لوئر برتھ کے ساتھ باتھ روم کی سہولت بھی موجود ہے۔

Indian Pacific

آسٹریلیا کی اس ٹرین کا نام دو سمندروں بحر ہند Indian Ocean اور بحرالکاہل Pacific کے نام پر رکھا گیا ہے اور اس کی وجہ یہ ہے کہ یہ ٹرین پورے براعظم آسٹریلیا کو عبور کرتی بحر ہند کے ساحل سے بحرالکاہل تک کے کناروں کی سیر کراتی ہے۔ یہ دنیا کی عظیم ٹرینوں میں سے ایک ہے۔ اس میں سفر کے خواہشمند افراد کی مالی استطاعت کا لحاظ کیا جاتا ہے تاہم کرائے کے حساب سے سہولتیں فراہم کی جاتی ہیں۔ طیاروں کی نشستوں کی طرح کی سیٹوں پر مسافر بیٹھ کر یا نیم دراز ہو کر سفر سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔ گولڈ کیبن نسبتاً مہنگی ہے لیکن سہولتوں کے مقابلے میں روپیہ اہمیت کہاں رکھتا ہے۔ سفر کے دوران پٹریوں کے ساتھ ساتھ کینگرو کے غول اچھلتے کودتے نظر آئیں گے اور شام ڈھلتے ہی جب آسمان پر شفق اپنی چادر بچھائے گی تو یہ ماحول اور بھی پرکیف ہو جائے گا۔ آپ یقین کریں کہ ساڑھے چار ہزار کلومیٹر کا سفر کہیں رکے اور اکتاہٹ کے بغیر طے کر کے آپ اتنے تازہ دم کیسے نظر آئیں گے دراصل اسی کی قیمت تو آپ ادا کرتے ہیں۔ اگر آپ بھارت کا ویزا لے رہے ہیں تو بھارتی راجستھان کا اندراج ضرور کروا لیجئے۔

گھومیں پھریں دنیا دیکھیں مگر...

سفر کریں، احتیاطی تدابیر کے ساتھ

ماہرین صحت کہتے ہیں کہ سفر پر آپ کی بیماریاں بھی آپ کے ساتھ چلتی ہیں، اگر ذیابیطس ہو تو یہ بیماری خاص توجہ چاہتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ذیابیطس کے مریض کسی بھی طویل سفر پر جاتے ہوئے گھبراتے ہیں کہ کہیں راستے میں ان کی حالت بگڑ نہ جائے۔ ضرورت اس بات کی ہے کہ سفر پر نکلنے سے پہلے آپ کسی بھی مسئلے سے نبٹنے کے تمام تر ضروری احتیاطی تدابیر سے واقفیت حاصل کرلیں۔ اس سلسلے میں سب سے اہم بات یہ ہے کہ جب سفر کا ارادہ کریں تو باقاعدگی کے ساتھ روزانہ اپنا بلڈ گلوکوز چیک کریں اور اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کے خون میں موجود شکر کی مقدار مناسب سطح پر رہے اور یہ جاننا بھی بہت ضروری ہے کہ انسولین ایمرجنسی کی صورت میں کیا کیا جاتا ہے۔

ذیابیطس کے مریضوں کے لئے کچھ مفید مشورے اور تجاویز پیش خدمت ہیں تاکہ آپ فکروں سے آزاد ہو کر سفر پر روانہ ہوں اور پھر اچھی صحت کے ساتھ بخیر و عافیت گھر لوٹنے میں مدد دیں گی۔

خون میں شکر کی مقدار کا باقاعدہ چیک رکھیں

سفر پر جائیں یا نہ جائیں شوگر لیول تو کنٹرول ہی میں رکھنا چاہئے اور اس کے لئے پابندی سے شوگر چیک کرتی رہیں۔ گھر سے باہر جانے، سفر کے دوران مختلف کھانے کھانے سے شوگر پر اثر پڑتا ہے خوراک میں یہ تبدیلی خطرناک بھی ہوسکتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ شوگر لیول پر نظر رکھنے اور اسے قابو میں رکھنے کی صورت میں تھوڑی سی احتیاط کرنی ضروری ہے۔

اپنے ڈاکٹر کا نسخہ ہمیشہ ہمراہ رکھئے

یہ سفری نسخہ آپ علیحدہ سے بنوائیں اور ڈاکٹر کو بتائیں کہ آپ سرد یا کسی گرم ملک میں، کب سے کب تک قیام کریں گی تاکہ وہ وہاں کی آب و ہوا کے مطابق آپ کی دوائیں تجویز کرے۔ جو دوا آپ کو موافق آتی ہو ضروری نہیں کہ دیگر ممالک میں دستیاب بھی ہو جائے لہٰذا نسخہ اور دوائیں اپنے ہمراہ ایک جگہ رکھیں۔ کسٹم حکام اگر مطالبہ کریں تو انہیں نسخے سمیت ادویات دکھادیں۔ اسی طرح خوراک کی مقدار، ادویات کی تعداد اور متبادل ادویات کا بھی پتا رکھئے۔ ایمرجنسی کی صورت میں آپ کو نزدیکی ڈاکٹر کا بھی علم ہو تو بہتر ہے۔

اضافی ادویات اور کھانے پینے کی چیزیں ساتھ رکھئے

فلائٹ کے دوران یا ٹرانزٹ میں کسی بھی وقت تھکن یا پریشانی کے باعث آپ کی طبیعت خراب ہوسکتی ہے ممکن ہے کہ خون میں موجود شکر کی سطح ایک دم نیچے گر جائے اس لئے ہلکے پھلکے اسنیکس جیسے کہ بسکٹس، پھل، چیز، مونگ پھلی کا مکھن، چاکلیٹ یا ٹافی اور گلوکوز ٹیبلیٹ اپنے سامان میں اس جگہ رکھئے جہاں سے کوئی بھی بوقت ضرورت باآسانی نکال سکے۔ بلڈ شوگر کی سطح کم ہونے کی صورت میں فوری طور پر کوئی چیز کھا لینی چاہئے۔

میڈیکل کٹ بکس کو نمی اور حرارت سے بچائیں

انسولین کو محفوظ رکھنے کے لئے معتدل درجہ حرارت کی ضرورت ہوتی ہے اگر دواؤں کو بہت زیادہ یا بہت کم درجہ حرارت پر رکھا جائے تو یہ اپنی خاصیت کھو بیٹھتی ہیں۔ اس لئے اگر آپ کو بہت گرم یا بہت سرد علاقے کا رخ کرنا ہو تو بس اتنا کریں کہ ذیابیطس کی دوائیں اسپیشل کٹ بکس میں رکھیں جو ان ہی کے لئے مخصوص کٹس بنائی جاتی ہیں۔

ٹائم زون کا خاص خیال رکھیں

اگر آپ مختلف ٹائم زون والے علاقوں میں سفر کر رہے ہوں تو اس بات کا خیال رکھیں کہ انجکشن اپنے وقت پر ہی لیں۔ اپنی آسانی کے لئے اپنا فلائٹ شیڈول اور ایسا کوئی چارٹ جس میں وقت کے فرق سے متعلق معلومات درج ہوں، ہر وقت ساتھ رکھیں تاکہ ضرورت پڑنے پر اس سے فوری استفادہ کرسکیں۔

ہائپوگلائیمیا کا علاج کریں

سفر کے دوران اگر آپ کو پیدل چلنا پڑے یا اونچے نیچے راستوں سے گزرنا پڑے تو آپ ہائپوگلائیمیا کا شکار ہوسکتے ہیں یعنی آپ کا شوگر لیول خطرناک حد تک گرسکتا ہے۔ معمول سے زیادہ مشقت اٹھانے کے نتیجے میں اس مسئلے سے دوچار ہونا قرین قیاس نہیں۔ اس مسئلے سے نمٹنے کے لئے اسنیکس ہمراہ رکھیں۔

اپنے پیروں کا خیال رکھیں

ذیابیطس کے مریضوں کو پیروں کا خاص خیال رکھنا پڑتا ہے۔ ان کے پیر بہت حساس ہوجاتے ہیں۔ ذرا سا زخم لگ جائے تو آسانی سے ٹھیک بھی نہیں ہوتا۔ انہیں جوتوں کے انتخاب میں خاص احتیاط کرنی پڑے گی۔ جوتا ایسا ہو کہ پورا پیر ڈھک جائے۔ اگر دوران سفر پیروں پر خراش آجائے تو اسے نظر انداز نہیں کرنا چاہئے فوری طور پر ڈاکٹر کو دکھا دینا چاہئے۔

باہر کھانے پینے میں احتیاط برتیں

کسی بھی مقام پر نل کا پانی ہرگز نہ پئیں۔ ابلا ہوا یا منرل واٹر اپنے ساتھ رکھیں۔ سفر میں ہوٹلنگ کا معیار جانچنا بہت ضروری ہوتا ہے۔ جو بھی ڈش آرڈر کریں اس کے اجزاء اور تیل وغیرہ کی معلومات کرلیں۔ بیرونی ممالک میں سیاحوں اور خاص کر مریض سیاحوں کو اجزاء کی معلومات بہم پہنچانا ان کا حق سمجھا جاتا ہے۔ یاد رکھئے کہ نفسیاتی اور جذباتی طور پر بھی سفر کرنے والا غیر مطمئن ہوتا ہے اور صحت کے معاملے میں اگر پھونک پھونک کے قدم نہ رکھا جائے تو ناگہانیوں سے واسطہ پڑ سکتا ہے۔ اب تو بچے بھی صحت کا مقولہ جان گئے ہیں کہ احتیاط علاج سے بہتر ہے!

”سندھ کا مری“ گورکھ ہل اسٹیشن آپ کا منتظر ہے!

یہ وادی مہران کا بلند، تفریحی اور پرفضا مقام ہے

برفباری اور سندھ میں......؟ سننے والا شاید یقین نہ کرے مگر اس صوبہ سندھ میں ایک مقام ایسا بھی ہے جہاں موسم سرما میں حقیقت میں برف باری ہوتی ہے، 2008ء میں تو یہاں کی تمام پہاڑیاں ہی برف کی تہہ سے ڈھک گئی تھیں۔ یہ وادی مہران کا واحد بلند تفریحی اور پرفضا مقام ہے جہاں موسم سرما میں درجہ حرارت صفر سے بھی نیچے تک گر جاتا ہے یہ کیرتھر کے پہاڑی دامن میں سندھ بلوچستان کی سرحدی پٹی پر واقع ہے۔ سطح سمندر سے 5688 فٹ بلند ایک دلکش مقام ہے اور یہ کیرتھر کے پہاڑی سلسلے کا حصہ ہے جس نے مغرب سے سندھ کی سرحد کو بلوچستان سے ملا رکھا ہے۔ یہ مقام ان افراد کو اپنی جانب کھینچتا ہے جو پہاڑوں، بلند و ہموار مقامات اور جانور اور پودوں کو سراہتے ہوں۔

گورکھ تک کا سفر کافی مشکل اور خطرناک ہے، صرف 4 بائی فور کی جیپ ہی اوپر جائی جا سکتی ہے واہی پانڈی سے آگے دو گھنٹے پر محیط دشوار گزار اور بل کھاتے خطرناک کھائیوں کا سفر ہے جو گورکھ کی چوٹی تک آپ کو لے جاتا ہے۔ یہ ناہموار سنگل روڈ آپ کو ایسے خشک موسمی برساتی چشموں کی جانب لے جائے گا جسے سندھی میں نائی کے نام سے پکارا جاتا ہے۔ دونوں اطراف سیاہ چٹانیں واقع ہیں جن میں پہاڑی لوگوں کی چھوٹی چھوٹی بستیاں ہیں۔ مختلف اقسام کے پودے اور جھاڑیاں بھی اس راستے پر دیکھی جا سکتی ہیں۔ جیسے جیسے آپ ہل اسٹیشن کے قریب پہنچتے ہیں ہر گزرتی پہاڑی آپ کو پہلے سے زیادہ لمبی لگتی ہے۔ ہر پہاڑی کی چوٹی پر ایک پوائنٹ موجود ہے جسے مقامی ڈرائیور پنجی ترتیح (سندھی زبان میں 35) کہتے ہیں کیونکہ یہ واہی پانڈی سے 35 کلومیٹر کے فاصلے پر واقع ہے، یہاں فائبر گلاس کے شیڈز کے نیچے بنچوں کے پاس عام طور پر ڈرائیورز روک کر تازہ دم ہوتے

ہیں اور اپنی گاڑیوں کو چیک کرتے ہیں کیونکہ اس پوائنٹ کے بعد سے بلندی کی جانب چکردار سفر شروع ہو جاتا ہے۔ یہ خطرناک راستہ دیکھنے میں کسی بڑے سانپ کی طرح لگتا ہے جو پہاڑی کی طرف جا رہا ہو۔ ڈھلوان شاہراہ پر ایسے متعدد خطرناک مقامات ہیں جہاں سے ایک منجھا ہوا ڈرائیور ہی گزر سکتا ہے۔ یہاں تک کہ ماہر ڈرائیورز بھی ''خیوال لاک'' موڑ سے خوفزدہ ہو جاتے ہیں کیونکہ یہاں سے اوپر جاتے ہوئے ٹریک پر چار خطرناک خم کھائے ہوئے موڑ ہیں، یہاں کوئی باقاعدہ شاہراہ نہیں تھی تو لوگ اکثر گاڑی سے اتر کر پیدل ہی اوپر روانہ ہو جاتے تھے اور گاڑی گزارنے کا خطرہ اکیلے ڈرائیور کو اٹھانا پڑتا تھا۔ ایک بار جب آپ یہاں سے گزر جاتے ہیں اور بلندی بڑھ جاتی ہے تو درجہ حرارت میں اچانک تبدیلی محسوس ہوتی ہے۔ یہاں پہنچ کر سیاح راستے کی دشواریاں بھول کر خوشگوار موسم بلند و بالا پہاڑ اور خطرناک کھائیوں کے سحرانگیز مناظر میں کھو جاتے ہیں۔ یہاں پہنچ کر حقیقتاً آپ کو احساس ہوگا کہ واقعی یہ سندھ کا مری ہے۔ دستیاب معلومات کے مطابق گورکھ ہل اسٹیشن کو 1860 میں اس وقت کے انگریز سیاح جارج نے دریافت کیا تھا مقامی لوگوں کا کہنا ہے کہ گورکھ ایک ہندو عورت گرکھ کا نام تھا جو بگڑ کر گورکھ بن گیا یہ بھی کہا جاتا ہے کہ گورکھ بلوچی زبان کا لفظ ہے جسکی معنی ٹھنڈا مقام ہے تاہم گورکھ ہل اسٹیشن کی ترقی و تعمیر کا منصوبہ پیپلز پارٹی کی سربراہ بینظیر بھٹو کی اہم ترجیحات

میں شامل رہا تھا یہی سبب ہے کہ محترمہ بینظیر بھٹو نے اپنے پہلے دور اقتدار 1989 میں اس منصوبے کو شروع کیا تھا اور انکے ہی دوسرے دور حکومت میں گورکھ کی ترقی کے لئے عملی اقدامات کئے گئے۔

نوتعمیر ''گورکھ ریسٹورنٹ اینڈ سمر ہٹ'' میں گرم گرم چائے پی کر ڈوبتے سورج کا نظارہ کرنے کیلئے پہاڑ کے ایک ٹیلے پر جائیے۔ پرہیبت اور مہیب بلند و بالا پہاڑ اور غروب ہوتا ہوا سورج فطرت کی عظمتوں اور رفعتوں کی یاد دلاتے ہیں۔ یہاں کی سانس روک دینے اور سحر طاری کر دینے والی خوبصورتی دنیا کے تمام غموں کو بھلانے کے لیے کافی ہے۔ اس دوران گورکھ ہل ڈیولپمنٹ اتھارٹی کے علی مراد جمالی نے اس پروجیکٹ سے متعلق معلومات دیتے ہوئے کہا کہ یہ ریسٹورنٹ ٹک شاپ اور اس سے متصل پہاڑ کے ٹیلے میں 8 روم کا گیسٹ ہاؤس 3 ماہ کے مختصر مدت میں تعمیر کیا گیا ہے، جبکہ ریسٹونٹ کے بالکل سامنے والی پہاڑ پر ایک فیملی ریسٹورنٹ کی تعمیر بھی زیرغور ہے۔ حکومتی عہدیداران کے لیے ایک ہیلی پیڈ بھی بنایا جائے گا۔ مقامی میڈیا میں کوریج کے باعث یہاں سیاحوں کی آمد میں مسلسل اضافہ ہو رہا ہے، رش کے باعث ویک اینڈ پر مقامی افراد کے داخلے پر پابندی کا بھی سوچ رہے ہیں تاکہ دور دراز سے آنے والے سیاح بھرپور طریقے سے محظوظ ہو سکیں۔

گورکھ کی چوٹی 'بینظیر ویو پوائنٹ' کی جانب جائیے یہاں آپ جیپ پر بھی باآسانی پہنچ سکتے ہیں لیکن اگر آپ ایڈونچر اور ہائیکنگ کے شوقین ہیں تو پیدل جانے کا لطف ہی الگ ہے۔ سال کا ''سپر مون'' اور چودھویں کا چاند ہونے کی وجہ سے یہ فضا خاصی روشن محسوس ہوگی۔

یہاں کا دلفریب منظر سانسیں روک دیتا ہے جبکہ ہر طرف موجود چھوٹی بڑی پہاڑی چوٹیاں اور ہل ٹاپ پر سرسبز میدان اور خطرناک کھائیوں کا نظارہ سحر سا طاری کر دیتا ہے۔ رات چڑھتے ہی سیاحوں کی مختصر خیمہ بستی آباد ہو جاتی ہے، ان خیموں سے نکلتی ہوئی رنگ برنگی روشنیاں اور کانوں میں رس گھولتے مدھر گیتوں کی آواز ایک خوبصورت منظر پیش کر رہی ہوتی ہے۔ ٹھنڈی ہوا کے جھونکے اور آسمان پہ تیرتے بادلوں نے ایک افسانوی سا ماحول بنا رکھا تھا۔ گورکھ ہل کے اس مقام کی خوبصورتی دیکھ کر تو ایک لمحے کے لیے آپ بھول ہی جاتے ہیں کہ آپ سندھ میں ہیں کیونکہ یہاں کا موسم میدانی علاقوں سے بالکل مختلف ہے، ان خوبصورت لمحات کو کیمرے میں محفوظ کرتے وقت کا احساس ہی نہیں ہوتا۔

رات چاند کی روشنی کے بعد صبح سورج کی روشنی میں گورکھ ہل کا حسن اور نکھر کر سامنے آ رہا تھا۔ شہری زندگی کی آلائشوں اور ہنگاموں سے دور اس بیاباں میں پہنچ کر آپ محسوس کریں گے کہ یہ زندگی ہے۔ یہاں جون، جولائی کے مہینے میں بھی آپ جیکٹ پہننے پر مجبور ہوں گے۔ گرمیوں میں جون، جولائی یہاں جانے کے لیے بہترین وقت ہے، جبکہ موسم سرما میں دسمبر اور جنوری بہترین مہینے ہیں، جب یہاں بہت زیادہ سردی ہوتی ہے، رات کو درجہ حرارت صفر سے نیچے جانے کے بعد پانی بھی جم جاتا ہے۔ مقامی افراد ہم کو مشورہ دیتے ہیں کہ موسم سرما میں چوٹی تک نہیں جانا چاہئے یہاں تک کہ گورکھ کے مختلف حصوں میں مقیم قبائل بھی سردیوں کا وقت میدانوں میں گزارتے ہیں۔ یہاں پہنچ کر اندازہ ہوا کہ اگر حکومت بھرپور توجہ دے پانی اور سڑکوں کی تعمیر سے ہٹ کر ہل اسٹیشن کے لیے دیگر سہولتوں میں قدرتی گیس کی فراہمی، موبائل فون ٹاورز، ریسٹورنٹس، ہوٹلز اور چیئر لفٹ وغیرہ کی فراہمی پر غور کرے تو گورکھ ایک کامیاب ہل اسٹیشن بن کر ہزاروں سیاحوں کو اپنی جانب کھینچ کر حکومت کے لیے آمدنی اور مقامی افراد کے لیے روزگار کے مواقع فراہم کرنے کا سبب بن سکتا ہے۔ گو کہ یہاں اب نوتعمیر ریسٹورنٹ آپ کی مہمان نوازی کیلئے موجود ہے لیکن آپ اپنے ساتھ ٹن پیک خوراک بھی لے جا سکتے ہیں یا پہاڑی پر اپنا کھانا خود بھی پکا سکتے ہیں۔ گورکھ ہل کا سفر ایک یادگار تجربہ اور سنسنی خیز ایڈونچر ہے، نئی جگہوں کو دریافت کرنے کے شوقین ہیں تو گورکھ ہل آپ کا منتظر ہے۔

"آدھی رات کو کسی نے خبر سنائی کہ عامر مل گیا ہے، میں اندھے بادلوں کی طرح اٹھی۔ جانے کتنا تیز بھاگی۔ عامر کو ٹٹول ٹٹول کر دیکھا۔ کبھی سوچتی کہ یہ عامر ہی ہے یا کوئی اور بچہ ہے"۔

اماں نے ہزاروں بار یہ قصہ سنایا تھا اور ہر بار میں گھبرا کے اماں سے پوچھتا

"اماں، اماں، آپ کو یہ شک کیوں ہوا کہ میں عامر نہیں ہوں؟"

"بس یوں ہی۔ میرے دل میں شک تھا کہ کہیں کھوئے ہوئے بچے بھی ملے ہیں۔ کسی نے میرا دل بہلانے کے لئے کوئی اور بچہ نہ تھما دیا مجھے"۔

اور ہر بار اماں کی اس بات پر میں لرز اٹھتا تھا۔

کہیں سچ مچ اماں کو کسی نے دوسرا بچہ نہ تھما دیا ہو۔ دل بہلانے کے لئے اور وہ کھویا ہوا میں جانے کہاں بھٹک رہا ہوگا۔ جانے کونسی ماں اس "میں" کو تھام کر بہلائی گئی ہوگی۔

پھر میں کون ہوں۔ مجھے اماں کا دل بہلانے کے لئے رات کے اندھیرے میں کہاں سے لائے تھے؟

میرے چاروں طرف سوالوں کے پھندے بڑھتے گئے جیسے کوئی الجھی رسیوں میں پھنستا جا رہا ہو۔ اپنے وجود پر سے میرا یقین اٹھتا جا رہا تھا۔

اور پھر میں ذرا بڑا ہو گیا تو میں نے فیصلہ کیا کہ اب میں اس کھوئے ہوئے عامر کو ڈھونڈوں گا جسے اماں ریل گاڑی میں سوتا چھوڑ کر اتر گئی تھیں اور وہ ریل آگے بڑھ گئی۔ ایک بار میں نے ریل کی پٹریاں دیکھی تھیں۔ اتنی لمبی، یا اللہ، یہ پٹریاں کہاں ختم ہوں گی؟ آخر آخری اسٹیشن کونسا ہے؟

میں نے جب بھی ابا سے یہ بات پوچھی، وہ ہنسنے لگتے۔

"احمق، پٹریاں کہیں ختم نہیں ہوتی ہیں۔ ان کا جال تو سارے ہندوستان میں بچھا ہوا ہے"۔

ایک بچے کو اس کی ماں سے دور رکھنے کے لئے سارے ہندوستان میں جال بچھایا گیا ہے میں حیران ہو کر سوچتا۔ وہ بیچارا عامر کب تک ریلوں میں گھومے جائے گا؟

اماں بھی کیسی بھولی ہیں۔ مجھ سے بہل گئیں۔ مگر کبھی کبھی مجھے ایسا لگتا ہے جیسے اماں کو بھی میرے وجود پر شک ہے۔

یوں میرے کھوئے کھوئے رہنے پر سب مجھے تشویش بھری نظروں سے دیکھنے لگے تھے۔ کوئی مجھے پکارتا مگر میں جواب ہی نہیں دیتا۔ جیسے عامر تو کسی اور کا نام تھا۔ میں کیوں جواب دوں؟

میری ایسی حرکتوں پر بڑی آپا بڑی فکرمند ہو گئی تھی۔ وہ میری گردن ہلا کر پوچھتیں۔ ابھی تم کہاں تھے؟

"ریل میں۔؟" میرے جواب پر سب ہی ہنس پڑتے اور پھر گھبرا کے میری طرف دیکھتے تھے۔

ایک بار اماں بیمار پڑ گئیں۔ جانے کیا ہوا۔ روٹی پکاتے پکاتے اٹھیں اور دھڑام سے آنگن میں گر پڑیں۔ ذرا سی دیر میں بڑی آپا کی چیخوں سے ہمارا آنگن پڑوسیوں سے بھر گیا۔ بڑی آپا نے اماں کو دودھ میں گھول کر دوا پلائی۔ صابرہ کہتی تھی کہ اس دوا میں اتنی طاقت ہوتی ہے کہ مردے کو دے دو تو کھڑا ہو جائے۔ مگر اماں نے صرف آنکھیں کھول کر مجھے دیکھا اور کروٹ بدل کر سو گئیں۔ کئی دن ہو گئے۔ روز رات کو اماں کے پاس سونے کو جی چاہتا مگر ان کی ہائے ہائے سے گھبرا کر میلے کپڑوں کے ڈھیر پر سو گیا اور پھر سوتے وقت مجھے اس بات پر رونا آتا تھا کہ اماں مجھے اپنے پاس کیوں نہیں بلا لیتیں

اور پھر ایک دن اماں نے میری طرف غصہ سے دیکھ کر کہا،

"اسے دیکھو۔ جب سے میں بیمار ہوئی ہوں ایک بار بھی میرے پاس نہیں آیا۔ جیسے وہ میرا بیٹا ہی نہیں ہے"۔

اماں کی اس بات پر میں دن بھر سوچتا رہا۔ کہیں سچ مچ اندھیری رات میں لوگوں نے اماں کو دھوکہ تو نہیں دیا تھا؟ جبھی تو اماں کی بیماری سے مجھے کوئی پریشانی نہیں ہوتی۔ بڑی آپا، صابرہ اور بھیا پریشان صورتیں لئے سارے گھر میں بھاگے بھاگے چلاتے تھے۔ اماں کو زبردستی دوائیں کھلائی جاتیں۔ لیکن مجھے الٹا غصہ آتا کہ یہ کب تک نخرے کئے لیٹی رہیں گی!

پھر میں سڑکوں پر اس بچے کو ڈھونڈنے نکل جاتا جو اماں نے مجھ کو دیا تھا۔ کئی بار اماں میری آوارہ گردی پر جھنجلا جاتی تھیں۔

"تو ہر وقت باہر کیوں گھومتا ہے اپنے گھر میں جی نہیں لگتا۔ باہر تیرا کون سگا بیٹھا ہے؟"

اماں کی بات سن کر کرکٹ بیٹ میرے ہاتھ سے گر گیا۔ ڈر کے مارے دل دھک دھک کرنے لگا۔ ماں نے یہ بات کیوں کہی آج! کیا انہیں بھی ڈر ہے کہ میں کہیں اپنے سگوں میں نہ چلا جاؤں! دو دن ہو گئے۔ میں نے کھانا نہیں کھایا۔ سارا دن پلنگ پر لیٹا رہا۔ کروٹیں بدل بدل کر سوچے جاتا کہ کیا سوچوں! اب اماں سمجھیں مجھے کوئی روگ لگ گیا ہے۔ "باہر جاؤ۔ اٹھ کر بیٹھو۔ ہوم ورک کرو"۔

ہر شخص پاس سے گزرتے وقت مجھے ایک حکم سنا دیتا۔ سب مجھے غور سے دیکھنے لگے تھے، جیسے مجھے پہچاننے کی کوشش کر رہے ہیں۔

"کوئی سوال سمجھ میں نہ آئے تو اسے پھیلا کر حل کرو"۔ ابا پڑھاتے وقت مشورہ دیتے تھے تو کیا اس سوال کو بھی پھیلا دوں؟"

مگر وہ تو میرے پھیلانے سے پہلے ہی ہر طرف پھیل چکا تھا۔ دن رات میرے دماغ میں ایک کیلکولیٹر اس سوال کو سلجھائے جاتا۔ جانے کیوں بعض وقت دماغ میں وہی باتیں بھر جاتیں جن کے سوچنے سے ہی وحشت ہوتی ہو۔

آخر سب نے یہ بات طے کر لی کہ میرا دماغ جگہ سے ہٹ چکا ہے اور ایک دن بڑی آپا نے ابا سے شکایت کی۔

"ابا، عامر اسکول کا ہوم ورک نہیں کرتے۔ ہر وقت کتاب بند کر کے جانے کیا سوچتے رہتے ہیں"۔

"بھئی ہمارے خاندان میں تو کوئی جاہل نہیں رہا ہے۔ اگر عامر بڑے ہو کر رکشا چلانا چاہتے ہیں تو میں کیا کر سکتا ہوں"۔ ابا بے حد غصہ میں کہہ رہے تھے۔

ہمارے خاندان میں۔ یعنی ابا کا خاندان، جو میرا خاندان نہیں ہے؟ میں نے بڑے دکھ سے سوچا۔ میرا رنگ بھی تو ابا سے بہت گورا ہے۔ ابا تو نرے کالے ہیں۔

جب میں بہت چھوٹا سا تھا اور ابا مجھے گود میں اٹھائے پھرتے تھے تو پھوپھی جان ہنس کر کہتی تھیں۔ ''اللہ قسم بھیا، اتنا گورا بیٹا تمہاری گود میں نہیں جچتا۔ سب یہی سمجھتے ہیں کہ کسی اور کا بچہ اٹھالیا ہے''۔

اور میں ابا کی گود سے اتر جاتا تھا۔ یوں جیسے کسی غیر کی گود میں چلا گیا تھا۔ سب بہن بھائی مجھے اپنے سے دور رکھتے۔ مجھے چپ چاپ بیٹھے دیکھ کر صابرہ اور پپو سرگوشیاں کرتے۔ غالباً انہیں بھی یہ کہانی معلوم ہوچکی ہے۔

رات کو کبھی کوئی دروازہ کھٹکھٹاتا تھا تو میں گھبرا کر اٹھ بیٹھتا، جیسے مجھے لے جانے آیا ہو۔ مل گیا۔ مل گیا اور میں کسی ممتا بھرے سینے سے لگ جاتا، اماں کے پسینے میں بھیگے میلے کرتے سے ناک رگڑ کر رونے لگتا۔

''کوئی روشنی کرو۔ یہ عامر ہی ہے نا؟''

پھر روشنی ہوجاتی۔ پل بھر میں اماں دور ہٹ جاتیں۔ میری کھلی ہوئی باہوں کو ڈھکیل کر وہ غور سے دیکھتیں۔ نہیں نہیں۔ کہیں کھوئے ہوئے بچے بھی ملے ہیں! اور پھر اماں میرے سر پر ہاتھ رکھ کر کہتیں۔

''بچارا'' جانے کس کا بچہ ہے۔ میرے پاس آ گیا''۔

''کیا ہوا تجھے؟ کیوں کانپ رہا ہے؟ اماں آنکھیں ملتی ہوئی سوتے سے اٹھ کر میرے پاس آ بیٹھی تھی۔

''اماں عامر کو بہت ڈر لگ رہا ہے۔ کہتا ہے جیسے کوئی اسے لے بھاگے گا''۔

صابرہ مجھے تشویش بھری نظروں سے دیکھ کر کہتی۔

''میں جو ہوں۔ کسی کو کیوں لے جانے دوں گی''۔ اماں مجھے اپنے سینے سے لگا کر تھپکنے لگیں۔

''نہیں نہیں میں جاؤں گا''۔ اماں کا ہاتھ جھٹک کر میں ضد کرنے لگا۔

''کہاں؟ کس کے ساتھ جائے گا؟'' اماں نے تعجب سے پوچھا۔

''کہاں؟'' کس کے ساتھ کہاں؟ کس کے ساتھ؟'' ساری رات یہ سوال میرے کانوں میں گونجتے تھے۔ کسی کھوئے ہوئے بچے کو کسی کی مدد کے بغیر ڈھونڈنا کتنا کٹھن کام ہے۔ پھر میں اپنے آپ کو کیسے ڈھونڈوں؟ کھیلتے ہوئے بچوں میں۔ دوڑتی ہوئی بسوں میں، بھاگتی ہوئی ریلوں میں۔ ایک دن سڑک پر ایک عورت چھوٹے سے بچے کو گھسیٹتی ہوئی مار مار کر کہیں لے جارہی تھی۔ راہ چلتی کسی عورت نے غصہ سے کہا!

''اری کیوں اتنی بے دردی سے مار رہی ہے۔ کیا بچہ تیرا نہیں؟''

کہیں وہ بچہ بھی پٹ رہا ہوگا جو میری بجائے کسی اور ماں کے حوالے کر دیا گیا ہے۔ یہ مائیں دوسروں کے بچوں کو اتنا کیوں مارتی ہیں؟ اماں کو بھی جب مجھ پر غصہ آتا ہے تو پھر وہ پاگل سی ہوجاتی ہیں۔ شاید انہیں غصہ آتا ہے کہ میں ان کے گھر میں کیوں آ گیا؟ میں جو اپنی ماں سے بچھڑ گیا۔ جو کبھی ایک تھا اور پھر دو ہوگیا۔ ایک حصہ جو اماں کا ہے اور ایک حصہ جو کسی ٹرین کی برتھ پر بیٹھا اپنے پیچھے بھاگنے والی دنیا کو غور سے دیکھ رہا ہے۔ نظروں کے سامنے تیزی سے گزرنے والے چہروں کو پہچاننے کی کوشش کر رہا ہے۔

وہ ''میں'' کب ملے گا؟ کب میں ایک ہوسکوں گا؟

ادھر بالکنی پر گھنٹوں ٹہل ٹہل کر میں سوچتا ہوں کہ اچانک کوئی دوڑتا ہوا آئے گا۔ تم یہاں کیسے آ گئے؟ آ جاؤ اپنے سگوں میں مل جاؤ اور وہ دوڑتا ہوا ہیولا میں ہوں گا اور پھر میں۔ لیکن کیا میں اکیلا ہی انتظار کا یہ دکھ برداشت کر رہا ہوں اور کوئی مجھے اس عذاب سے چھڑانے نہیں آئے گا۔ مگر وہ بھی تو کھو گیا ہے۔ اپنے گھر سے دور کہیں کسی چلتی ٹرین کے ڈبے میں سو رہا تھا۔ سوتا رہے گا۔ اس ٹرین کی پٹریوں کا انت کہیں نہیں ہے۔ وہ زندگی بھر گھومتا رہے گا۔ پٹریاں بدلتی رہیں گی۔ کالا انجن اسے خوفناک غاروں میں اندھیرے جنگلوں اور ہیبت ناک پہاڑوں پر لے جائے گا۔

میں اکثر خواب دیکھتا کہ میں نے ریل کی تمام پٹریوں کا سلسلہ کاٹ دیا ہے۔ تمام دنیا کی ریلیں رکی کھڑی ہیں۔ مگر وہ بچہ بے وقوف سو رہا ہے۔ کوئی اسے اٹھاتا کیوں نہیں۔ چل بھاگ اپنے گھر جا ایک دن نیوز پیپر میں ایک خبر دیکھی میں نے۔

آج سب نے مجھے پہچان لیا۔ اب اماں بھی مجھے پہچان لیں گی۔ تو آج ''میں'' مل گیا۔ یہ کتنا لمبا سفر تھا، اپنی پہچان کے لئے جو میں نے طے کیا

''اطہر! تم کہاں ہو؟ جہاں بھی ہو فوراً چلے آؤ تمہاری اماں تمہارے لئے سخت بے چین ہے۔ تم سے کوئی شکایت نہیں کی جائے گی''۔

اچھا! تو یہ اشتہار میرے لئے ہے۔ میں نے کئی بار اشتہار پڑھ کر فیصلہ کیا اور چپکے سے اس پتے کی سمت روانہ ہوگیا۔ چلتے چلتے میرے کپڑے پھٹ گئے تھے۔ بچوں نے پتھر مار مار کے میرا چہرہ زخمی کر دیا تھا۔

''کیا یہاں کوئی کھو گیا تھا؟'' میں نے دروازہ پر بیل بجا کر پوچھا۔ مگر وہ سب میرے پھٹے کپڑے، خون ٹپکاتے پاؤں اور گرد آلود صورت کو دیکھ کر سہم گئے۔

''پاگل، پاگل ہے۔ اندر آ جاؤ نہیں تو مارے گا''۔ ایک بچی نے کھڑکی بند کرتے ہوئے کہا۔

میں مایوس ہو کر لوٹ گیا۔

سامنے سے ایک لڑکا آ رہا تھا۔ میرے ہی جتنا۔ میری طرح وحشت زدہ، میری طرح زخمی، سہما سہما سا۔ مجھے دیکھ کر وہ ٹھٹھک گیا۔ جیسے مجھے پہچاننے کی کوشش کر رہا ہو۔

''ٹھہرو'' میں نے اسے پکارا۔

وہ ٹھہر گیا۔

کیا اس سامنے والے گھر میں لوگ میرا انتظار کر رہے تھے۔ یہ دیکھو میرے کھو جانے کا اشتہار نیوز پیپر میں چھپا ہے''۔

''تم کون ہو؟'' اس نے اخبار مجھے لوٹاتے ہوئے کہا۔

سب مجھے پہچاننے سے انکار کر چکے ہیں۔ لیکن میرا خیال ہے وہاں میرے سگے میرا انتظار کر رہے ہیں۔ وہ مجھے پہچان لیں گے''۔

''جھوٹ مت بولو'' وہ غصہ میں بپھر گیا۔ ''یہ اشتہار تو میرے لئے تھا۔ میں اپنے گھر واپس آ گیا ہوں'' اس نے مجھے شک بھری نظروں سے دیکھا۔

''اچھا تو تم نے ریل کی پٹریوں کو کاٹ ڈالا۔ نیند سے جاگ اٹھے؟'' میں نے خوش ہو کر پوچھا۔

''تم کون ہو؟'' وہ مجھے بڑے غور سے دیکھ رہا ہے۔

''لو۔ پھر وہی چکر شروع ہوگیا''۔ میں نے بڑی دیر تک اس بات پر غور کیا اور پھر خوشی سے اچھل پڑا۔

''تو اس کا مطلب یہ ہوا کہ میں، میں ہوں اور تم، تم ہو۔ ہم دونوں اپنے اپنے گھر میں آ گئے ہیں''۔

اور پھر میں خوشی کے مارے بھاگنے لگا۔ میں نے راہ کے تمام پتھروں کو ٹھوکروں سے اڑا دیا۔ سائیکلوں اور کاروں کی زد سے نکل گیا۔ شریر بچوں کی طرف سے آنے والے پتھروں کو ہاتھوں پر سہا۔ آج مجھے بڑی خوشی تھی کہ وہ سب ظالم بچے مجھے پہچان گئے۔ جبھی تو آج انہوں نے مجھے دیکھتے ہی پتھر پھینکے۔ اپنے محلے میں لوگ مجھے دیکھتے ہی چلانے لگے۔

''پاگل، پاگل پھر آ گیا''۔

ہاں، آج سب نے مجھے پہچان لیا۔ اب اماں بھی مجھے پہچان لیں گی۔ تو آج ''میں'' مل گیا۔ یہ کتنا لمبا سفر تھا، اپنی پہچان کے لئے جو میں نے طے کیا۔ تھکن سے چور ہو کر میں نے سوچا۔

میں دور سے دیکھ رہا تھا۔ بہت سے لوگ میرے منتظر تھے۔ میں جو اپنے پہچان کے سفر سے لوٹا تھا تو لوگ مجھے حیران نظروں سے دیکھ رہے تھے۔ ان آنکھوں میں میرے لئے رحم بھی تھا اور پریشانی بھی۔

پھر سب نے میرے گرتے ہوئے بدن کو تھام لیا۔

''لو بھی تمہارا بیٹا آ گیا۔ ذرا دیکھو تو اس نے کیا حال بنا رکھا ہے اپنا''۔

لوگوں نے مجھے اماں کی گود میں دھکیل دیا۔

''یا اللہ یہ یہ عامر ہے؟'' اماں نے پریشان نظروں سے دونوں ہاتھوں سے میرا چہرہ تھام کر غور سے دیکھا تو اچانک میرا دل بجھ گیا۔ میں نے اماں کو دور دھکیل دیا اور نڈھال ہو کر سوچا، تو اس کا مطلب یہ ہے کہ ابھی ''میں'' نہیں ملا ہوں؟

چند یادگار تقریبات کا حال احوال

کراچی میں لٹریچر فیسٹیول کا اہتمام

آکسفورڈ پاکستان کے زیر اہتمام ہر سال ادبی میلہ بڑے منظم انداز اور بے پناہ دلچسپیوں کے ساتھ منعقد ہوتا ہے۔ جس میں ادب، فنون لطیفہ اور کتب کی تعارفی تقریبات کے علاوہ مکالمے اور پرفارمنسز کا اہتمام بھی قابل ستائش حد تک ہوتا ہے۔ اس بار چھٹا لٹریری فیسٹیول بھی اسی سلسلے کی ایک کڑی تھا۔ جس میں نامور پاکستانی ادیبوں، شعراء، کالم نگاروں کے ساتھ ساتھ انگریزی زبان میں ناول لکھنے والے ادیبوں کی کتابوں کی تقریب پذیرائی بھی دیکھنے کو ملی۔ خاتون قلمکار زہرا صابری کی تصنیف کوزہ اور انگریز مصنف ڈیوڈ وائر مین کی تصنیف The New Millennium پر خوبصورت تبصروں کے علاوہ ضیاء محی الدین کی نثر گوئی اور ملکی صورتحال پر ادیبوں کے افکار جاننے کے لئے مذاکروں کا اہتمام بھی دلکش انداز میں کیا گیا تھا۔ علم کی پیاس بجھانے کے لئے یہ موقع بار بار نہیں آتا۔ آکسفورڈ کی ڈائریکٹر امینہ سید اور ڈاکٹر آصف فرخی کا دم غنیمت ہے کہ شہر کراچی کا یہ میلہ مدتوں زیر بحث رہتا ہے۔

Karachi Eat فوڈ فیسٹیول 2015ء

کھانا اپنی یونیورسل لینگویج رکھتا ہے۔ بہت ساری الجھنوں میں گھرے لوگوں کو بھی پیٹ بھرنے کی فکر ستاتی ہے اور کھانے کی قدر بھوک لگنے ہی پر ہوتی ہے۔ گذشتہ دنوں کراچی کے فریئر ہال کے لان پر Karachi Eat فیسٹیول منعقد کیا گیا جس کے روح رواں اور منتظم چھاپرا خان اوماری تھے۔ پچھلے برس کے کامیاب میلے کے بعد اس بار بھی وہ ایک دھرتی پر کئی اقسام کے ریستورانوں کو یکجا کرنے میں کامیاب ہوگئے تھے۔ سب سے اچھی بات یہ تھی کہ نوجوان خواتین بیکرز اور ریستوران کی مالکاؤں کو بھی نمایاں جگہیں دی گئی تھیں۔ یہاں ہمیں نہاری، بیج کباب، چپلی کباب سے لے کر چاکلیٹ کپ کیکس، کریپس مشروم ساس کے ساتھ اور Nachos کے علاوہ برگر بھی نظر آئے۔ اس موقع پر اسٹیج پر پاور یوگا کی پرفارمنس پیش کی گئی اور نوجوان بیکرز کے بنائے ہوئے کیکس پر انعام بھی دیا گیا۔ شہر کے وسط میں ہونے کے سبب متمول طبقے نے بھرپور شرکت کی۔ نامور اداکار، ادیب اور سماجی شخصیات کے علاوہ متعدد سیاسی شخصیات بھی دو سو روپے میں عمدہ کھانا کھاتے نظر آرہے تھے اور اطمینان کی بات یہ تھی کہ سانحہ پشاور کے بچوں کی مدد کے علاوہ یہ عطیاتی مہم مزید 141 اسکولوں کی تعمیر کے لئے جاری تھی جس میں مقتدر شخصیات نے دل کھول کر حصہ لیا۔ بچوں نے اوپن فیس سینڈوچز، نوٹیلا سموسے اور بن بہت پسند کیے، لگژری گاڑیوں میں سفر کرنے والے شرکاء نے رکشے کے ماڈل کے ساتھ یادگار تصاویر بنوائیں۔ اکثر لوگ کہتے پائے گئے "ایک میلہ دیکھا ہے اگلے کا انتظار ہے!"۔

آرٹس کونسل کراچی کا یوتھ فیسٹیول

اس پر رونق فیسٹیول کو بھی یادگار کہا جانا غلط نہ ہوگا۔ ہر سال کی طرح اس سال بھی ممبران کے بچوں کے لئے یوتھ فیسٹیول منعقد کیا گیا جس میں نوجوانوں کی بڑی تعداد شریک ہوئی۔ تقریری مقابلے، مضمون نویسی، خطاطی و مصوری، گلوکاری و موسیقی اور تھیٹر پرفارمنسز پیش کی گئیں۔ ان تین روزہ تقریبات میں عوام کا اژدھام دیکھا گیا۔ کس نے کہا کہ کراچی میں لوگ امن و محبت کی فضائیں دیکھنا چاہتے۔ ادبی میلے ہوں یا ثقافتی، عوام علم و فن کی پیاس بجھانے کے لئے ایسی تقریبات کے انتظار میں رہتے ہیں۔

ریویوز

Books

لفظوں میں تصویریں

مصنف: ممتاز حسین
صفحات: 182
قیمت: 795 روپے
ناشر: سنگ میل پبلی کیشنز، لاہور

ممتاز حسین پاکستان کے نیشنل کالج آف آرٹس (NCA) سے تربیت یافتہ مصور ہیں اور آج کل امریکہ میں مقیم ہیں۔ مصوری اور فلمسازی کے ساتھ ساتھ افسانہ نگاری میں بھی ممتاز حیثیت کے حامل ہیں۔ ان کا پہلا افسانوی مجموعہ ''گول عینک کے پیچھے'' 2010ء میں شائع ہوا تھا۔ اس مجموعے کے بعد اب کی مرتبہ بھی انہوں نے اپنے ہر افسانے کے ساتھ تھیم پینٹنگ بنائی ہے کہانیوں کے ساتھ تصویریں اور تصویروں سے کہانیوں کی نسبت کاری کا فن اس سے پہلے ممتاز ادیب انور سجاد نے اختیار کیا تھا۔ ممتاز بھی اسی فنکار برادری سے تعلق رکھتے ہیں۔ اس مجموعے میں سولہ افسانے شامل ہیں جن کے انداز بیاں اور مختلف ثقافتوں کی ترجمانی کے قائل ہم ہی نہیں انتظار حسین بھی ہوئے جنہوں نے خوبصورت لفظوں میں صاحب کتاب کی پذیرائی کی ہے۔ اردو زبان کی شستگی، محاوروں کا استعمال، طبقاتی تفرقات اور کردار نگاروں کی اعلیٰ خوبیوں سمیت یہ کتاب زائد قیمت کے باوجود خرید کے پڑھی جاسکتی ہے۔

میرے درد کی تجھے کیا خبر

کاسٹ: احسن خان، رباب، فرح شاہ، حسن نیاز
روبینہ اشرف، عائشہ خان، عظمیٰ وقاص اور شمیم ہلالی
ڈائریکٹر: احمد بھٹی
پیشکش: اے آروائے ڈیجیٹل

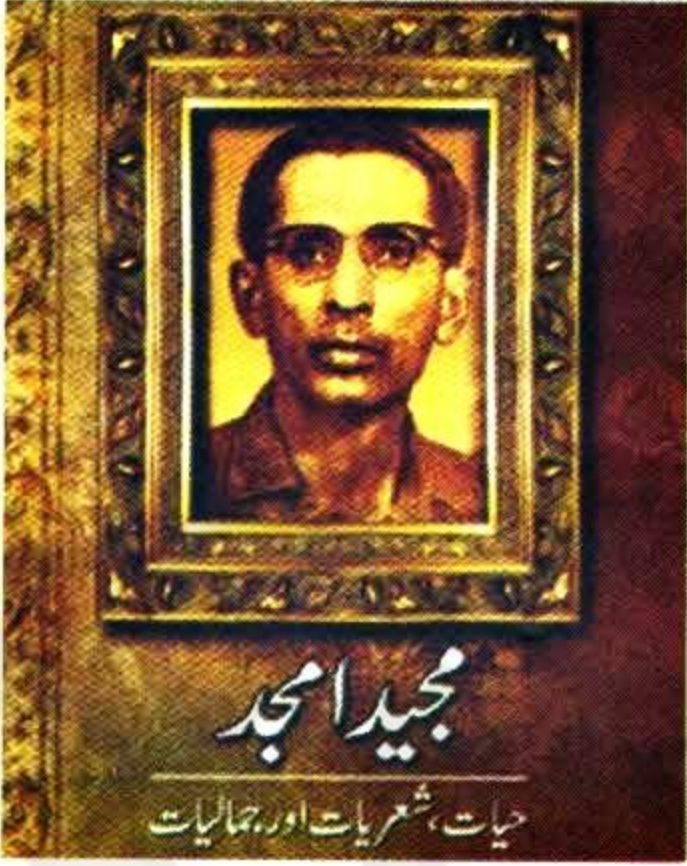
مصنفہ رخسانہ نگار اور کرنٹ ڈائجسٹ کی دنیا کی مقبول افسانہ نگار ہیں اور الیکٹرانک میڈیا پر ان کی کئی تحریریں کامیابی سے ہمکنار ہوئی ہیں۔ انسانوں کے ساتھ رہتے رہتے کیسی دوریاں ہوجاتی ہیں؟ مقدر سے لڑنا اور مات کھانا کسے کہتے ہیں۔ محبت میں زمانے کے زخموں کی ان کہی داستانیں زندگی کی کس طرح پہچان کرواتی ہیں اور پرچھائیاں کس طرح ہمارا پیچھا کرتی ہیں؟ یہ سب آپ کے پسندیدہ آرٹسٹوں کی پرفارمنس سے کیسے نکھر کر سامنے آتی ہیں یقیناً رخسانہ نگار اور احمد بھٹی نے اپنی اس تخلیقی کاوش میں دیکھنے کو بہت کچھ یکجا کیا ہے۔

Movies

سینڈریلا

کاسٹ: للی جیمس، رچرڈ میڈین
پیشکش: والٹ ڈزنی

یہ ڈزنی کی نئی لائیو ایکشن فیچر فلم ہے۔ امریکی فلمساز کمپنی والٹ ڈزنی کی جانب سے ایلس ان ونڈر لینڈ کی کامیابی سے متاثر ہوکر 2010ء میں سینڈریلا فلم کا جدید ورژن بنانے کا اعلان کیا گیا تھا۔ اینی میشن، ایڈونچر اور اسنوئی میجک سے بھرپور واقعات کے ساتھ یقیناً نئی سینڈریلا بھی شائقین کو محظوظ کرسکے گی۔ یہ نئی لائیو ایکشن فلم روایتی کہانی سے مختلف ہوگی۔ گذشتہ برس انجلینا جولی کی سلیپنگ بیوٹی کی جدید ورژن فلم Maleficent کی شاندار کامیابی کو دیکھتے ہوئے نئی ڈزنی فلم سینڈریلا کے ساتھ توقعات بہت زیادہ ہیں اور تاریخ میں پہلی بار ڈزنی نے اپنی یہ دونوں فلمیں ایک ہی دن میں ریلیز کرنے کا فیصلہ کیا ہے۔

ریویوز

مجید امجد، حیات، شعریات اور جمالیات

مصنف: ناصر عباس نیر

صفحات: 272

قیمت: 600 روپے

ناشر: سنگ میل پبلی کیشنز، لاہور

مجید امجد اردو کے بلند پایہ شاعر ہیں مگر ان کو ان کی زندگی میں بجا منصب نہ مل سکا۔ ان کے انتقال کے بعد ان پر مضامین لکھے گئے۔ کئی رسائل نے ان پر خصوصی نمبر بھی نکالے اور اس کے علاوہ 6 کتابیں شائع ہوئیں جن میں سرفہرست ڈاکٹر وزیر آغا کی ہے۔ موجودہ کتاب ڈاکٹر ناصر عباس کی خود اپنی کتاب ''مجید امجد'' شخصیت اور فن کا ایسا توسیعی ایڈیشن ہے جس میں خاصی ترمیم اور اضافے شامل کئے گئے۔ بہر حال ان کی شعریات اور شعری جمالیات کے حوالے سے یہ بے حد عمدہ کتاب ہے۔ مجید امجد کا یہ غالباً اب تک کا اہم ترین مطالعہ ہے۔ اس صاف ستھری تصنیف کا مطالعہ کرتے ہی بنتی ہے۔

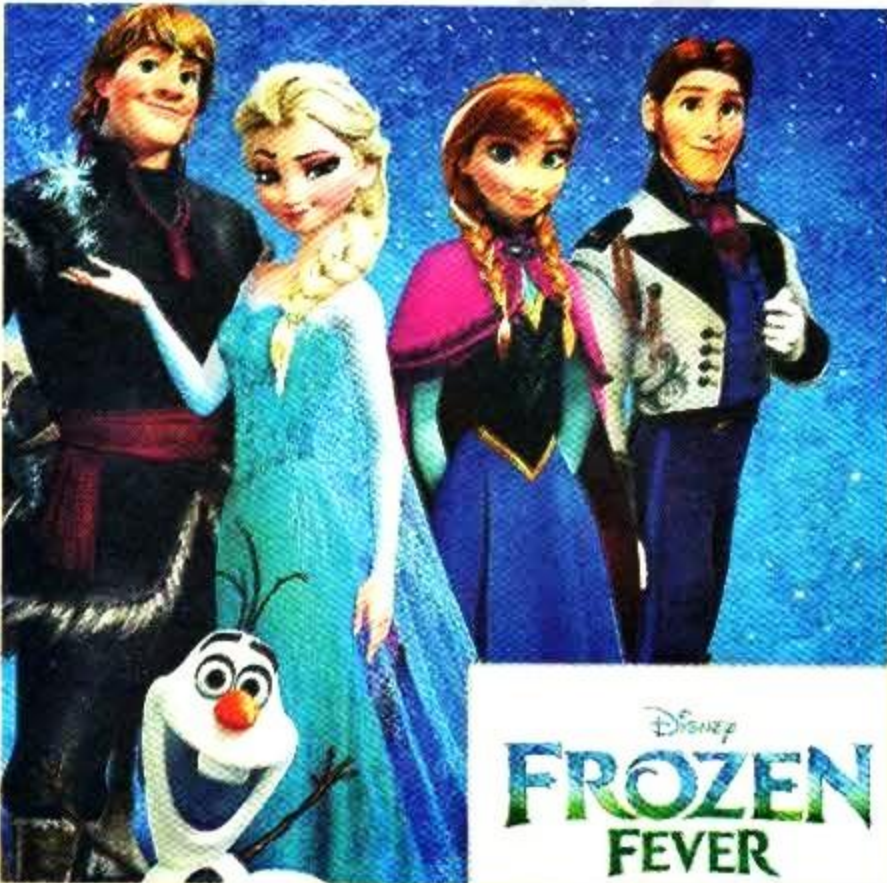
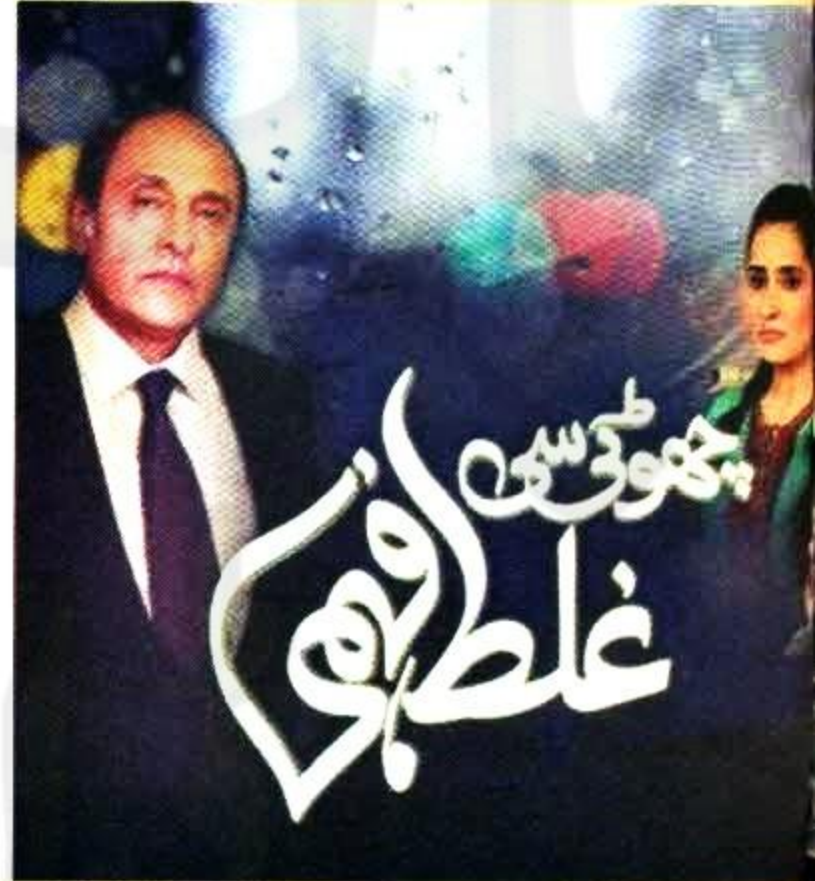
Drama

چھوٹی سی غلط فہمی

کاسٹ: ساجد حسن، ثالے سرحدی، نوشین شاہ، سبرین اصفہانی، نمرہ خان، شکیل، علیشا

ڈائریکٹر: احسن علی زیدی

پیشکش: ہم نیٹ ورک

رواں دواں اور سبک رفتار سے گزرنے والی زندگی میں کب اچانک جذباتی حادثہ ہو جائے یہ آپ اور ہم نہیں جانتے۔ رویے اور حالات کے ٹکراؤ سے جنم لینے والی اس خاندان کی کہانی یقیناً بے حد پر تاثر ہے۔ کس نے کسے راستے کا پتھر جانا ہے اور کس نے راستے میں آ کر ہنستے بستے خاندان کی خوشیوں کو داؤ پر لگا دیا ہے اس ضمن میں ساجد حسن، ثالے سرحدی اور نوشین شاہ نے باکمال پرفارمنس دی ہے۔ اس ڈرامائی سلسلے کو ہر جمعرات کی شام 7 بجے دیکھا جا سکتا ہے۔

فروزن فیور

کاسٹ: کرسٹین بیل، ڈینا منیزل، جاناتھن گروف، جاش گیڈ

ہدایت کار: کرس بک اور جینیفر لی (والٹ ڈزنی)

فروزن فلم نے باکس آفس کی تاریخ میں بہت بڑا کاروبار کیا اور دو آسکر ایوارڈز اپنے نام کئے ایک بہترین اینی میٹڈ فلم کے لئے اور دوسرا بہترین اوریجنل نغمے (Let it go) کی پروڈکشن کے لئے جیتا۔ شارٹ فلم فروزن' کو فروزن فیور کا نام دیا گیا ہے۔ فلم کی کہانی اینا کی سالگرہ کے جشن کی تیاریوں کے گرد گھومتی ہے جسے ایلسا اور کرسٹوف (فلم کے دو اہم کردار) ایک یادگار جشن بنانا چاہتے ہیں لیکن آئس کوئین ایلسا کی برفانی طاقت اس پارٹی کے لئے خطرہ ثابت ہو سکتی ہے اس سے آگے بھی کہانی کے کئی دلچسپ مرحلے ہیں جس کے لئے شائقین کو سینما ہاؤس میں جانا پڑے گا۔ اسنوئی میجک اور ایڈونچر اس کہانی میں بھی موجود ہیں۔

ستاروں کی محفل

حوت

12 مارچ

شعیب منصور کی فلم بول سے شہرت پانے والے اداکار و گلوکار عاطف اسلم نے بھارت میں کئی فلموں کی پلے بیک سنگنگ کی۔ عاطف آپ کو سالگرہ مبارک ہو۔ (ادارہ)

برج حمل — 21 مارچ تا 20 اپریل

آپ کی سیاسی، علمی اور تاریخی مضامین سے دلچسپی بڑھے گی۔ قائدانہ صلاحیتیں بھی مزید نکھریں گی۔ آپ چونکہ دوستی اور محبت کے معاملے میں وفادار ہوتے ہیں اور وعدے کے سچے ہوتے ہیں اس لئے سخاوت اور فیاضی کے تحت جیسے وعدے کرتے ہیں انہیں مکمل نہیں کر پاتے۔ نئی ذمہ داریاں عائد کی جا سکتی ہیں۔ کاروباری افراد کی محنت رنگ لائے گی۔

برج سرطان — 22 جون تا 23 جولائی

22 جون سے 23 جولائی تک پیدا ہونے والے خاصے ذہین ہوتے ہیں اور آپ جس معاملے میں باریک بینی اور نکتہ رسی کی ضرورت ہو وہاں سب پر بازی لے جائیں گے۔ آپ میں موقع شناسی عود کر آئے گی اور معاملہ فہمی سے آپ کئی امور بہتر کر سکیں گے۔ آپ میں تقریر کا کمال بھی ہے۔ ممکن ہے کہ آپ اس مارچ میں کوئی تقریری مقابلہ جیت لیں۔

برج میزان — 24 ستمبر تا 23 اکتوبر

آپ کی دور اندیشی کے اثرات مارچ کے اوائل ہی میں ظاہر ہونا شروع ہو جائیں گے۔ اگر کہیں روپیہ سرمایہ کاری کے طور پر محفوظ کر رکھا ہے تو منافع کی توقع ہے۔ نیا تجارتی معاہدہ بھی ہو سکتا ہے تاہم اخراجات بے قابو ہوتے نظر آ رہے ہیں۔ میزان مردوں میں کشش و جاذبیت بڑھے گی۔ خواتین میں بچت کرنے کا رجحان غالب رہے گا۔

برج جدی — 22 دسمبر تا 20 جنوری

آپ کی ذہنی صلاحیتوں میں مزید نکھار آئے گا۔ آپ محنتی ہیں مگر خود غرض نہیں۔ سرکاری عہدوں پر کام کرنے والے بھی اس ماہ خوش باش رہیں گے۔ آمدنی کے لئے اضافی کام کرنا بہتر رہے گا کیونکہ آپ کے گھریلو اخراجات میں بے پناہ اضافہ ہو رہا ہے۔ بینکنگ کے شعبے سے متعلق خواتین و حضرات کے لئے اچھا مہینہ ہے۔

برج ثور — 21 اپریل تا 21 مئی

آپ چونکہ مضبوط قوت ارادی اور پکے ارادوں کے مالک ہوتے ہیں اور اپنی حفاظت کی بناء پر صحیح معنوں میں نبرد آزما کہلائے جاتے ہیں۔ اس ماہ بھی آپ کی شخصیت کے یہ جوہر نمایاں رہیں گے۔ آپ کو کام کے دوران اختیارات سے نوازا جا سکتا ہے اگر آپ کے کام پر تنقید کی جائے تو آپ برداشت نہیں کریں گے لیکن اچھی بات یہ ہے کہ معقول بات ماننے سے گریز نہیں کریں گے۔

برج اسد — 24 جولائی تا 23 اگست

آپ کی غیر تغیر پذیر شخصیت کے کئی اثرات مرتب ہوں گے مثلاً حکم کا عنصر بڑھے گا۔ قوت ارادی کی مضبوطی اپنے حلقے میں آپ کی مقبولیت بڑھا دے گی۔ خود مختاری بڑھے گی۔ رومانس کے شعبے میں کامیابی کی امید کی جا سکتی ہے۔ بلند حوصلہ ہونے کے باعث مایوسی و ناکامی کا سامنا کرنا دکھی نہیں کرے گا۔ کاروبار میں روپیہ لگانا مفید ہوگا مگر پارٹنرشپ سے نقصان کا اندیشہ ہے۔

برج عقرب — 24 اکتوبر تا 22 نومبر

آپ کا تحمل مزاج اور ثابت قدم ہونا غیر معمولی خوبی ہے۔ دوست چھان بین کے بعد نہ بنائیں گے تو نقصان اٹھائیں گے۔ آپ کے حاسدوں کی کمی نہیں۔ تصنیف و تالیف، مصوری اور شاعری میں نام پیدا ہو سکتا ہے۔ نئی ملازمت ملنے کا امکان ہے۔ جوڑوں کا درد، سر اور حلق کی بیماریاں لاحق ہو سکتی ہیں اس لئے کھانے پینے اور طرز زندگی اختیار کرنے میں بہت زیادہ احتیاط کی ضرورت ہے۔

برج دلو — 21 جنوری تا 19 فروری

آپ کی انفرادیت بڑھے گی۔ مزاج میں نرمی اور طبیعت میں فیاضی بڑھے گی۔ باغیانہ خیالات کو روکیے ورنہ بدنامی کا اندیشہ ہے۔ طلباء و طالبات کے لئے اچھا مہینہ ہے۔ صحافت، سائنس اور بینکنگ والے حضرات و خواتین کے لئے سعد مہینہ ہے۔ اگر طبیعت کے دوغلے پن کو چھوڑا تو محبت میں بھی کامیابی مل سکتی ہے۔ شادی آپ نفع نقصان دیکھ کر ہی کریں گے۔

برج جوزا — 22 مئی تا 21 جون

آپ کی شخصیت کی ہمہ صفتی اور دوہری شخصیت کے لوگوں پر اچھے اور برے اثرات مرتب ہو سکتے ہیں۔ اس ماہ آپ کی دلچسپیاں دیگر کئی معاملات میں بھی پیدا ہوں گی مثلاً لباس کی ڈیزائننگ، گھریلو آرائش کے نئے انداز، اپنی گرومنگ، گھر کی تعمیر وغیرہ۔ بے خوابی اور جوڑوں کے درد کا امکان بھی ہے۔ جہاں آپ نے اتنی منصوبہ بندی کی ہے وہیں وقت کی صحیح تقسیم بھی کر لیجئے۔

برج سنبلہ — 24 اگست تا 23 ستمبر

کامیابی آپ کا راستہ دیکھ رہی ہے۔ آپ کی ذہانت رنگ لائے گی۔ دوستی پختہ ہوگی اور نئے دوست بھی بنیں گے۔ فکر نہ کریں جو ہوگا اچھا ہوگا اور اچھے کے لئے ہوگا۔ روحانی قوتوں کا غلبہ رہے گا۔ ممکن ہے کہ نیا گھر بنانے میں پیش رفت ہو یا از سر نو تزئین کاری میں توجہ صرف ہو۔ مذہبی عقائد پختہ ہو سکتے ہیں اور تبلیغ کرنے کا احساس بڑھ سکتا ہے۔

برج قوس — 23 نومبر تا 21 دسمبر

آپ کے برج کے دور میں پیدا ہونے والے بڑے اچھے کارکن، نڈر اور ارادے کے پکے ہوتے ہیں۔ فیصلے کے اٹل اور صاف گو بھی ہوتے ہیں۔ اس ماہ بھی آپ کی ذہانت سے آپ کے قریبی افراد متاثر ہوں گے۔ مالی اعتبار سے اچھا مہینہ ہے۔ طب، قانون اور انجینئرنگ کے پیشوں سے وابستہ افراد خوشخبریاں سنیں گے۔ کیریئر کے اعتبار سے کامیابی ہوگی۔

برج حوت — 20 فروری تا 20 مارچ

آپ کی تخلیقی صلاحیتوں میں اضافہ ہوگا۔ نیا کام شروع میں الجھنیں دے گا مگر بعد میں خاصا نفع دے گا اور آپ کا ٹوٹا ہوا دل جڑ جائے گا۔ آپ کی حوصلہ افزائی بھی ہوگی۔ رومانیت میں اضافہ ہوگا۔ خوابوں کی دنیا سے نکلنا پڑے گا۔ رومان پسندی اور نرم دلی میں کمی نہیں آئے گی۔ حساس طبیعت کی وجہ سے دکھ بھی اٹھانے پڑیں گے۔